HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN IM UMGANG MIT GEWALT UND DISKRIMINIERUNG

unterstützung geben

LesMigraS – Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich der Lesbenberatung Berlin e.V.

INITIATIVE BERLIN TRITT EIN FÜR SELBSTBESTIMMUNG UND AKZEPTANZ SEXUELLER VIELFALT

LesMigraS

LESBENBERATUNG BERLIN E.V. 2011

IMPRESSUM

Herausgeber_in
LesMigraS
Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich
der Lesbenberatung Berlin e.V.

Kulmer Str. 20a • 10783 Berlin
Tel: 0049-(0)30-21 91 50 90
Fax: 0049-(0)30-21 91 70 09
Email: info@lesmigras.de
www.lesmigras.de

Konzeption, Zusammenstellung und Überarbeitung

Im Rahmen des Empowerment-Projekts
„Tapesh – Mit Herz und Vision gegen Gewalt und Diskriminierung“

Gestaltung & Layout
Joanna Soyka
www.ferrytoginger.com

1. Auflage: 2500 Stück, Berlin 2011

©2011 LesMigraS – Lesbenberatung Berlin e.V., Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin
Abdruck und Vervielfältigung, auch in Auszügen, nur mit vorheriger Genehmigung

INHALTSVERZEICHNIS

05 **EINLEITUNG**

08 **FÜR PERSONEN, DIE GEWALT ERFAHREN (HABEN)**

Seite 08 Unterstützung suchen

Seite 13 Gewalt und Diskriminierung verstehen

20 **FÜR UNTERSTÜTZER_INNEN**

Seite 20 Unterstützung anbieten

Seite 22 Unterstützung lernen

Seite 50 Auf sich selbst achten

54 **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**

Seite 54 Rechtliche Möglichkeiten ausloten

Seite 58 Beratung finden

60 **VERANTWORTUNGSVOLLES MITEINANDER AUFBAUEN**

Seite 60 Utopische Überlegungen von LesMigraS

Seite 66 Über LesMigraS

EINLEITUNG

**Haben Sie selbst Gewalt oder Diskriminierung erfahren?
Haben Sie eine Person in Ihrem persönlichen Umfeld,
die Gewalt oder Diskriminierung erlebt hat?
Fragen Sie sich, wie Sie andere in Gewalt- oder
Diskriminierungssituationen unterstützen können?**

In dieser Broschüre finden Sie Gedanken und Überlegungen, die Sie darin unterstützen können, Handlungsstrategien für sich selbst im Umgang mit Gewalt und Diskriminierung zu entwickeln. Ziel der Broschüre ist es, betroffene Personen und ihr soziales Umfeld zu stärken. Es geht darum, Möglichkeiten von Unterstützung anzubieten und Sie darin zu ermutigen, Unterstützung zu erlernen.
In den meisten Fällen wenden sich Menschen, die Gewalt erfahren haben, zunächst an ihr persönliches Umfeld. Sie suchen das Gespräch und die Unterstützung von Freund_innen[1] und Angehörigen oder auch Kolleg_innen, Nachbar_innen und anderen Bekannten.
Nur selten wenden sich Personen sofort an eine Beratungsstelle oder ein anderes professionelles Angebot. Deswegen ist es wichtig, dass mehr Menschen in der Lage sind, Personen, die Gewalt erfahren haben, zu unterstützen. Diese Broschüre soll ein Angebot in diese Richtung sein.

Was ist Gewalt?

Gewalt kann verschiedene Formen annehmen und beginnt nicht erst bei einer körperlichen Verletzung. Es gibt körperliche, psychische, ökonomische, verbale und sexualisierte Gewalt. Gewalt kann von Einzelpersonen ausgeübt werden. Sie kann von Behörden und ande-

[1] *Der Unterstrich wird hier verwendet, um damit eine Vielzahl von geschlechtlichen Identitäten Raum zu geben. Der Unterstrich bietet auch Raum für selbst gewählte Identitäten, für mehr als nur männlich und weiblich.*

ren institutionellen Einrichtungen, wie Schulen oder Krankenhäusern, ausgeübt werden. Gewalt kann sich auch auf struktureller Ebene zeigen, indem der Zugang zu kulturellen, sozialen und ökonomischen Ressourcen der Gesellschaft verwehrt wird. Auch Diskriminierungen sind eine Form von Gewalt, da sie Personen verletzen, einschränken, bedrohen, verunsichern, meist psychische Narben hinterlassen und gesundheitlich beeinträchtigen. Folgen von Gewalt können sein, dass Personen isoliert werden und sich aus sozialen Aktivitäten zurückziehen. Häufig leidet das Selbstvertrauen, und die Hoffnung auf Veränderung ist stark getrübt.

An wen richtet sich diese Broschüre?

Für Personen, die von Gewalt/Diskriminierung betroffen sind:
Diese Broschüre richtet sich an Sie, wenn Sie selbst Gewalt/Diskriminierung erfahren haben. Sie möchte Sie dazu ermutigen, mit dem Erlebten nicht allein zu bleiben, sondern nach Unterstützung im sozialen Umfeld zu fragen. Außerdem gibt sie Ihnen Ideen, welche Unterstützung Sie sich vielleicht gerade wünschen, und bietet konkrete Hinweise und Handlungsschritte.

Für Personen, die ihnen nahe stehende Personen unterstützen (möchten):
Diese Broschüre richtet sich darüber hinaus an Sie, wenn Sie Menschen in ihrem sozialen Umfeld, die Gewalt/Diskriminierung erlebt haben, unterstützen (möchten).

- Im Kapitel „Unterstützung suchen“ werden betroffene Personen dazu ermutigt, sich an ihnen nahe stehende Personen zu wenden.
- Im Kapitel „Gewalt und Diskriminierung verstehen“ finden Sie als Unterstützer_in viele Informationen dazu, was Gewalt/Diskriminierung ist und in welchen Formen sie auftreten kann.

- Im Kapitel „Unterstützung anbieten“ finden Sie Hinweise, woran Sie erkennen können, dass eine Person in Ihrem Umfeld Gewalt erfährt.
- Im Kapitel „Unterstützung lernen“ werden verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten beschrieben. Der Teil soll Ihnen die Möglichkeit geben herauszufinden, welche Formen von Unterstützung Sie sich vorstellen können und was dabei zu beachten ist.
- Im Kapitel „Auf sich selbst achten“ finden Sie Möglichkeiten, wie Sie sich gut um sich selbst kümmern können, während Sie andere unterstützen.
- Im Kapitel „Rechtliche Möglichkeiten ausloten“ finden Sie viele hilfreiche Informationen zu rechtlichen und ähnlichen Fragen.

Für interessierte Personen:
Alle Kapitel sind für Sie selbstverständlich auch interessant, wenn Sie gerade nicht akut von Gewalt/Diskriminierung betroffen sind oder jemanden unterstützen (möchten). Vor allem das Kapitel „Gewalt und Diskriminierung verstehen“ ist informativ, wenn Sie sich das erste Mal mit der Thematik beschäftigen. Im Kapitel „Verantwortungsvolles Miteinander aufbauen“ finden Sie politische Visionen zu community-basierten Handlungsstrategien, wie sie zum Beispiel von LesMigraS, dem Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich der Lesbenberatung Berlin e.V., entwickelt werden.

Jedes Kapitel kann für sich selbst gelesen werden.

Wir hoffen, dass Sie unterstützende Gedanken und hilfreiche Informationen in der Broschüre finden werden. Gerne können Sie Kontakt mit uns aufnehmen, falls Sie Feedback oder Kritik haben.

Ihr LesMigraS-Team

Für Personen, die Gewalt erfahren (haben)

UNTERSTÜTZUNG SUCHEN

Wie kann ich als Person, die Gewalt erfahren hat, mein Umfeld um Unterstützung fragen?

Wenn Sie Gewalt und/oder Diskriminierung erfahren haben oder immer noch erfahren, fällt es Ihnen möglicherweise nicht leicht, sich damit an Ihre Freund_innen und Angehörigen zu wenden. Vielleicht ist es Ihnen peinlich, was geschehen ist. Vielleicht haben Sie Angst, dass Ihnen kein Glauben geschenkt wird oder dass die Menschen um Sie herum damit überfordert sind. Vielleicht befürchten Sie, dass die anderen nicht verstehen, warum Sie das Erlebte als Gewalt und/oder Diskriminierung bezeichnen. Und das würde alles nur noch schlimmer machen.

In unserer Gesellschaft wird oft vermittelt, dass wir mit Problemen alleine zurechtkommen sollen, dass wir andere nicht mit unseren privaten Problemen belästigen sollen. Außerdem wird häufig davon ausgegangen, dass wir selbst Schuld an unserer Gewalt- oder Diskriminierungserfahrung hätten. Immer noch vertreten einige Menschen die unhinterfragte Position, dass beispielsweise Frauen oder Trans*-Menschen durch ihr Auftreten sexualisierte Übergriffe provozieren würden. Diese Meinungen erschweren über das Erlebte zu sprechen. Sie fördern Scham- und Schuldgefühle. Es ist nicht immer leicht, sich gegen diese Stimmen zur Wehr zu setzen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie dazu ermutigen, Ihr soziales Umfeld anzusprechen und einzubinden, wenn gegen Sie Gewalt ausgeübt wird/ wurde oder Sie diskriminiert werden / wurden. Sie müssen mit dem Geschehenen nicht alleine bleiben. Diese Broschüre können Sie an Ihre Freund_innen, Angehörigen, Kolleg_innen etc. weitergeben. In den folgenden Kapiteln werden wir verschiedene Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Außerdem wollen wir Beispiele aus der Praxis erzählen, um zu zeigen, dass es viele verschiedene Handlungsmöglichkeiten gibt. Entscheidend bei allem ist, dass Sie bestimmen, was Ihnen gut tut; dass Sie sagen, was Sie brauchen und was Sie nicht möchten.

Welche Formen von Unterstützung brauchen Sie, wünschen Sie sich? Wenn Sie sich unsicher sind, was Sie sich wünschen, nachdem Sie Gewalt und/oder Diskriminierung erfahren haben, dann gibt es vielleicht eine Person in Ihrem Leben, mit der Sie sich vorstellen können, über das Erlebte zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, was für Sie jetzt wichtig und hilfreich ist. Sie können sich auch fragen, ob Ihnen mehr nach Ruhe und Fürsorge ist oder ob Sie gerade eher Ablenkung und Aktivität brauchen. Fallen Ihnen Menschen ein, die für das eine oder das andere zu haben wären? Vielleicht brauchen Sie gerade auch Hilfe dabei, all die anderen Dinge in Ihrem Alltag zu erledigen, die mit Ihrer Gewalterfahrung nichts zu tun haben. Fällt es Ihnen gerade schwerer, sich um Ihre Arbeit/ Lehre/ Schule/ Studium zu kümmern? Brauchen Sie Unterstützung beim Haushalt, Kochen, Papierkram erledigen? Vielleicht brauchen Sie auch Unterstützung bei Gesprächen, sei es, dass Sie die Person, die Gewalt ausgeübt hat, konfrontieren möchten oder sei es, dass Sie ein vermittelndes Gespräch suchen. Möchten Sie, dass andere für Sie die Gespräche führen und Sie mit diesen vorher besprechen, was sie sagen sollen? Wollen Sie selbst sprechen und möchten, dass andere mit dabei sind?
Es ist sehr verständlich, wenn Sie mehr Zeit brauchen, um die richtigen Antworten für sich zu finden. Oft ist es nicht leicht, andere

um Unterstützung zu fragen. Mit Zeit und Geduld finden Sie sicher heraus, was für Sie gerade unterstützend und hilfreich ist. Gemeinsam lässt sich häufig besser mit dem Erlebten umgehen. Vielleicht gibt es auch schon Menschen in Ihrem Umfeld, denen Sie bereits von dem Erlebten erzählt haben und die Ihnen angeboten haben, Sie zu unterstützen. Fällt es Ihnen schwer, diese Angebote anzunehmen? Diese Broschüre möchte Sie dazu ermutigen, sich auf Unterstützungsangebote einzulassen.

Auch wenn wir Sie mit dieser Broschüre dazu ermutigen wollen, sich mit Ihren Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen an Ihnen nahe stehende Personen zu wenden, wollen wir nicht so tun, als ob dies immer reibungslos funktionieren würde. Es kann zu verschiedenen Schwierigkeiten kommen, wenn Sie nach Unterstützung fragen. Leider gibt es immer noch viele Personen, die Gewalt und Diskriminierung abstreiten oder aus Überforderung ignorieren, vor allem wenn es im eigenen Umfeld passiert. Deswegen kann es auch passieren, dass Sie zurückgewiesen werden, wenn Sie von Ihrer Erfahrung berichten. Es kann sein, dass Ihnen gesagt wird, was Sie tun sollen, ohne dass Sie gefragt werden, was Sie möchten. Es kann auch sein, dass Ihre Erfahrung klein geredet wird. Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Unterstützung erhalten, die Sie gerade brauchen.

Sie können auch ein Gespräch in einer Antidiskriminierungs- oder Antigewaltberatungsstelle in Anspruch nehmen, um gemeinsam zu überlegen, welchen Rückhalt Sie gerne in Ihrem sozialen Umfeld hätten bzw. welche (alltägliche) Unterstützung Sie gerade brauchen. Letztendlich wissen Sie als Person, die Gewalt erlebt hat, selbst am besten, was Sie brauchen. Sie können aus den unterschiedlichen Wegen des Umgangs selbst den für sich passenden wählen. Es ist wichtig, dass Sie in Ihren Umgangsweisen unterstützt werden und darin begleitet werden, einen selbstbestimmten Weg einzuschlagen. Alle Personen müssen individuell und gemeinschaftlich die Verantwortung übernehmen, Personen, die Gewalt erfahren (haben), zu unterstützen.

Es ist wichtig, dass Ihre Bedürfnisse als Person, die Gewalt erlebt (hat), im Mittelpunkt stehen. Gleichzeitig ist ein Umgang mit Gewalt wichtig, bei dem kollektive Strukturen und gesellschaftliche Bedingungen, die Gewalt aufrechterhalten und fördern, grundlegend verändert und transformiert werden.

Fiktives Beispiel[1]

Maryam (fiktiver Name) spricht ihre Frauengruppe an, nachdem sie sexualisierte Gewalt von Seiten einer Bekannten erlebt hat. Die Gruppe sichert ihre Unterstützung zu. Gemeinsam mit der Betroffenen finden sie heraus, dass es ihr wichtig ist, sich in ihrem sozialen Nahraum bewegen zu können, ohne dass sie Angst hat, der Bekannten, die Gewalt ausgeübt hat, zu begegnen. Die Frauengruppe spricht die Veranstaltungsorte und Kneipen an, an denen sich die Betroffene regelmäßig aufhält und fordert, die betroffene Person zu unterstützen, indem sie die Person, die Gewalt ausgeübt hat, zum Gehen auffordert, falls sich die betroffene Person gerade in den Räumen aufhält. Darüber hinaus schreibt die Gruppe die Person, die Gewalt ausgeübt hat, an und sagt, dass diese sich von der betroffenen Person entfernen muss, wenn sie sich begegnen. Außerdem regt die Frauengruppe in ihrem politischen Umfeld eine Diskussion zum Umgang mit Gewalt an und achtet darauf, dass sich die Diskussion nicht um den konkreten Vorfall dreht. Außerdem nimmt die Gruppe Kontakt zu Freund_innen der Bekannten auf und bittet diese, sich mit dieser über die ausgeübte Gewalt auseinanderzusetzen.

[1] *Dieses fiktive Beispiel ist eine Collage mehrerer Beratungsfälle von LesMigraS.*

Was können Sie tun, wenn Sie keine nahe stehenden Personen haben, die Sie nach Unterstützung fragen möchten?

Vielleicht haben Sie in Ihrem Umfeld keine nahe stehenden Personen, zu denen Sie genügend Vertrauen haben, um Sie um Unterstützung zu fragen. Eventuell halten Sie auch andere Gründe davon ab.

Wie bereits weiter oben beschrieben, gibt es viele Gründe, die es schwer machen, sich anderen Personen anzuvertrauen.
Falls Sie auch nach längerem Überlegen keine Person in Ihrem Umfeld wissen, dann können Sie jederzeit auch eine Antidiskriminierungs- oder Antigewaltberatungsstelle aufsuchen (Adressen finden Sie im Kapitel „Beratung finden“). In einem Beratungsgespräch können Sie nach Strategien suchen, um mit dem Erlebten umzugehen. Sie finden dort eine Person, die sich mit dem Thema schon viel beschäftigt hat und die dazu verpflichtet ist, mit dem Erzählten vertraulich umzugehen. Es gibt eine klare Trennung zwischen Beratung und Ihrem alltäglichen Leben. In einem Beratungsgespräch gibt es auch die Möglichkeit, gemeinsam zu überlegen, wie Sie Ihr Umfeld ansprechen können, falls Sie das wünschen. Manche Beratungsstellen bieten auch an, dass ein_e Mitarbeiter_in bei einem ersten Gespräch mit Ihnen nahe stehenden Personen mit dabei sein und im Zweifelsfalle vermitteln kann.
Wichtig ist: Bleiben Sie mit dem Erlebten nicht alleine. Wählen Sie die Unterstützung, die für Sie passend ist.

GEWALT & DISKRIMINIERUNG VERSTEHEN

Fühlen Sie sich mit einer Situation unwohl, aber sind sich unsicher, ob es sich dabei um Gewalt oder Diskriminierung handelt?

Diese Kapitel richtet sich an Personen, die Gewalt erfahren (haben), an deren Unterstützer_innen und interessierte Leser_innen.

Leider sind Gewalt und Diskriminierung keine Ausnahmeerscheinungen, sondern alltäglicher Bestandteil unseres Zusammenlebens. Gewalt ist nicht etwas, das mir unbekannten Personen geschieht oder ausschließlich von unbekannten Personen ausgeübt wird. Gewalt findet immer wieder auch in unserem nächsten Umfeld statt.
Gewalt beginnt nicht erst bei einer körperlichen Verletzung. Eine geringe Wertschätzung, die Abwertung der eigenen Lebensweise oder verbale Anfeindungen sind alles Formen von Gewalt. Auch Diskriminierungen sind eine Form von Gewalt, da sie Personen verletzen, einschränken, verunsichern, meist psychische Narben hinterlassen und gesundheitliche sowie finanzielle Folgen haben.

Zwischenmenschliche Gewalt tritt niemals im luftleeren Raum auf. Eine einzelne Gewaltsituation ist immer auch Teil gesellschaftlicher Strukturen. Deswegen ist ein Umgang mit zwischenmenschlicher Gewalt wichtig, welcher auch institutionelle, strukturelle und staatliche Formen von Gewalt langfristig verändert.
Strukturelle Diskriminierungsverhältnisse sind Rassismus, Sexismus, Ableism (Diskriminierung aufgrund von Behinderung/Beeinträchtigung), Homophobie und Transphobie. Jede Form von Diskriminierung ist Gewalt, weil sie verletzt und die Chancen der betroffenen Personen, gleichberechtigt und selbstbestimmt zu leben, auf allen gesellschaftlichen Ebenen vermindert. Diskriminierung ist die Be-

nachteiligung oder Herabwürdigung von Gruppen oder Individuen anhand struktureller Machtverhältnisse.
Ohne strukturelle Diskriminierungsverhältnisse wären Formen von zwischenmenschlicher Gewalt kaum vorstellbar. Empowernde/ bestärkende Antigewaltarbeit bezieht Formen von institutioneller und staatlicher Gewalt mit ein, erkennt die diskriminierenden Effekte dieser Gewaltformen an und entwickelt Handlungsstrategien, die diese berücksichtigen. Wenn zum Beispiel eine Person befürchtet, dass sie von der Polizei rassistisch diskriminiert werden könnte, dann ist es wichtig, die betroffene Person nicht zu einer Anzeige zu drängen.
Gewalt kann je nach Ebene (zwischenmenschlich, institutionell, staatlich, strukturell) unterschiedliche Formen annehmen. Es gibt nicht nur Gewalt, die sich auf einzelne Personen oder Gruppen zurückführen lässt (Diese Person hat Gewalt ausgeübt oder diese Gruppe hat diskriminiert), sondern es gibt auch Formen von Gewalt, die gesellschaftlich verankert sind und Ausschlüsse produzieren.

Individuelle und zwischenmenschliche Gewalt

Zwischenmenschliche Gewalt kann in verschiedenen Gewaltformen auftreten, wie emotionale, ökonomische, körperliche oder sexualisierte Gewalt, und besteht meistens aus einer Kombination mehrerer Gewaltformen. Emotionale und verbale Gewalt können in Isolation, Drohungen, Beschuldigungen, Beschimpfungen und Einschüchterungen bestehen. Ökonomische Gewalt kann darin bestehen, dass eine Person bestohlen oder ausgebeutet wird. Ökonomische Gewalt kann auch darin bestehen, dass einer Person vorgeschrieben wird, wie sie Geld ausgeben soll. Körperliche Gewalt kann von Festhalten oder Ohrfeigen über Bespucken bis zu Schlagen oder Würgen reichen. Sexualisierte Gewalt umspannt unerwünschte Berührungen bis hin zu Vergewaltigungen. Manchmal sind Diskriminierungen nur indirekt zu erkennen, wenn z.B. eine Person nicht angesehen wird oder ihr die

Hand nicht gegeben wird. Es gibt Beispiele von zwischenmenschlicher Diskriminierung, in denen Personen z.B. in der Schule oder am Arbeitsplatz gemieden werden. Diskriminierungen, wie Ignorieren oder ein unhöflicher Umgang, gehen in solchen Situationen meist nicht von einer Einzelperson, sondern von mehreren Personen aus und werden dadurch gewaltvoll. In diesem Fall ist es hilfreich, die Handlungen (oder in diesem Falle eher Vermeidungen) Einzelner im Zusammenhang mit institutioneller und struktureller Diskriminierung zu verstehen. Eine Thematisierung gegenüber der Schulleitung oder der Beschwerdestelle des Arbeitsplatzes ist hier viel versprechender als die Konfrontation von Einzelpersonen.
Es gibt auch Formen von zwischenmenschlicher Gewalt, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Vor allem wenn die Gewalt im Alltag fest verankert ist (wie z.B. bei Beziehungsgewalt oder bei Diskriminierung am Arbeitsplatz), kann es schwer sein, sich gegen die Gewalt zu wehren. Häufig gibt es in solchen Situationen einen Kreislauf, in dem die Person, die Gewalt ausübt, sich entschuldigt und verspricht sich zu bessern, nach gewisser Zeit aber wieder Gewalt ausübt. Diese Gewaltspiralen, in denen verschiedene Formen von Gewalt sich ablösen oder gemeinsam auftreten, zeichnen sich durch eine zunehmende Eskalation aus.

Zwischenmenschliche Gewaltformen werden institutionell und/oder strukturell begünstigt und aufrechterhalten. Hier sind einige Beispiele für diesen Zusammenhang:

- In Fällen von Gewalt in lesbischen und trans* Beziehungen besteht die Gefahr, dass die männlicher aussehende Person festgenommen wird (unabhängig von der Frage, wer Gewalt ausgeübt hat), wenn die Polizei gerufen wird. Es geht hier also nicht nur um Beziehungsgewalt, sondern auch um stereotype Zuschreibungen von Seiten der Polizei.

- Wenn eine Trans*Person körperliche Gewalt auf der Straße erlebt, dann ist es möglich, dass er_sie auch Transphobie erlebt, wenn er_sie zu Ärzt_innen geht, um medizinisch versorgt zu werden (z.B. weil das Geschlecht auf dem Ausweis nicht zur Geschlechtsidentität passt).
- In Medien, Forschung und Politik tauchte in den letzten Jahren verstärkt das rassistische Bild des homophoben männlichen Migranten auf. Dies führte und führt auch in lesbischen, schwulen und Trans* Zusammenhängen zu rassistischen Vorstellungen und Ausschlüssen von People of Color. Hier geht es also nicht nur um strukturelle Gewalt im Mainstream, sondern auch um Gewalt innerhalb von Communities.

Institutionelle und staatliche Gewalt

Von institutioneller Gewalt wird dann gesprochen, wenn die Gewalt nicht von Einzelpersonen ausgeübt wird, sondern durch die Art und Weise, wie Einrichtungen aufgebaut sind und funktionieren. Von staatlicher Gewalt wird dann gesprochen, wenn die Gewalt durch staatliche Behörden, Gesetze oder Richtlinien ausgeübt wird. Auch

hier geht es nicht um das Verhalten von Einzelpersonen, sondern darum, wie Diskriminierung über staatliche Regelungen hergestellt wird. Prägnante Beispiele für institutionelle Diskriminierung sind Lehrpläne und die darin enthaltenen Leerstellen. Wenn zum Beispiel nicht über afro-deutsche oder türkisch-deutsche Geschichte und Kultur in Schullehrbüchern geschrieben wird, dann stellt diese Auslassung eine rassistische Diskriminierung in der Institution Schule dar. Wenn in Kinderbüchern keine Regenbogenfamilien und keine gleichgeschlechtlichen Lebensweisen auftauchen, dann ist das eine homophobe Diskriminierung in den Medien. Häufig finden sich auch räumliche Zugangsbarrieren, wie das Fehlen von Fahrstühlen bzw. Rampen und rollstuhlgerechten Toiletten. Dies ist eine ableistische (Menschen mit Behinderung benachteiligende) Diskriminierung in vielen öffentlichen und privaten Einrichtungen. Institutionelle und staatliche Diskriminierung kann auch die Form von Sonderbehandlungen annehmen, wie z.B. so genannte Förderschulen für lernschwache Kinder oder die fehlende Gleichstellung von Lebenspartner_innenschaften und Ehen. Diese Diskriminierungen sind durch Gesetze auf Landes- oder Bundesebene abgesichert.

Strukturelle Gewalt/ Diskriminierung

Von struktureller Diskriminierung wird dann gesprochen, wenn scheinbar neutrale Regelungen oder Kriterien dazu verwendet werden, einzelne Personen oder soziale Gruppen zu benachteiligen. Auch bestimmte Einstellungen und Verhaltensmuster können Teil von struktureller Diskriminierung sein. Häufig sind diese allgemeinen Regeln oder Normen gesellschaftlich so stark verankert, dass sie von vielen Personen als normal und selbstverständlich wahrgenommen werden. Gerade deswegen ist es schwer strukturelle Diskriminierung anzusprechen, weil häufig die Reaktion kommt, „es ist halt so“.
Auch die diskriminierende Darstellung von sozialen Gruppen in den

Medien lässt sich als strukturelle Gewalt verstehen. Diese Darstellungsweisen sind ein Ausdruck gesellschaftlicher Normen. In diesem Zusammenhang wird manchmal auch von symbolischer Gewalt gesprochen, weil es dabei auch darum geht, welches Wissen über wen hergestellt wird und wer gesellschaftlich wie viel Raum erhält, die eigene Meinung zu äußern. Wenn in vielen Fernsehserien ausschließlich heterosexuelle Menschen dargestellt werden und keine lesbischen, bisexuellen oder schwulen Menschen vorkommen, dann ist das ein Beispiel für strukturelle Homophobie. Wenn diese zwar vorkommen, aber ihre Sexualität als einziges Thema behandelt wird und sie keine vielfältigen Themen haben, dann ist das ebenfalls strukturelle Homophobie. Wenn alle nicht-heterosexuellen Menschen weiße schwule Männer sind, dann ist das ein Beispiel für strukturellen Sexismus und Rassismus und eine Verleugnung von Mehrfachzugehörigkeit. Strukturelle Diskriminierungsverhältnisse sind: Rassismus, Sexismus, Transphobie, Homophobie, Ableismus (Diskriminierung aufgrund von Behinderung/Beeinträchtigung), Klassismus etc.

Übung

Austausch über das eigene Gewalt- und Diskriminierungsverständnis

Wenn wir über Gewalt und Diskriminierung sprechen, ist nicht immer gegeben, dass wir darunter auch immer das gleiche verstehen. Deswegen kann es hilfreich sein, sich über verschiedene Perspektiven auf Gewalt und Diskriminierung auszutauschen und ein gemeinsames oder zumindest geteiltes Verständnis zu entwickeln. Im Folgenden haben wir Leitfragen für eine solche Diskussion zusammengestellt:

- Was verstehen Sie unter Gewalt? Was verstehen Sie unter Diskriminierung?
- In welchen Formen werden Gewalt und Diskriminierung ausgeübt? Welche Formen gibt es für Sie neben körperlichen Übergriffen?
- Gehen Gewalt und Diskriminierung immer von Einzelpersonen aus? Sind immer nur Einzelpersonen von Gewalt und Diskriminierung betroffen?
- In welchen Bereichen, neben dem zwischenmenschlichen Bereich, gibt es für Sie Gewalt und Diskriminierung?
- Bei welchen Situationen sind Sie sich unsicher, ob Sie sie als Gewalt und/oder Diskriminierung bezeichnen würden?
- Was sind Ihre Kriterien, anhand derer Sie beurteilen, ob etwas Gewalt und/oder Diskriminierung ist?

Für Unterstützer_innen

UNTERSTÜTZUNG ANBIETEN

Woran erkenne ich, dass eine Person Gewalt erfährt/ erfahren hat und Unterstützung benötigt?

Es gibt keine eindeutigen Kennzeichen dafür, dass eine Ihnen nahe stehende Person Gewalt erfährt oder erfahren hat. Fragen Sie bei der betreffenden Person im Zweifelsfalle direkt nach. Versuchen Sie, Ihre Sorgen zum Ausdruck zu bringen, ohne der anderen Person Vorwürfe zu machen. Stellen Sie offene Fragen, die unterschiedliche Antworten zulassen. Glauben Sie den Antworten der anderen Person.
Die folgenden Kennzeichen könnten einen Hinweis auf eine Gewalt- oder Diskriminierungserfahrung geben. Sie könnten aber auch Folgen von anderen Ereignissen sein. So sind viele Merkmale auch typische Folgen von Stress, Trennungen/ Liebeskummer, sozialen Veränderungen (wie Umzug, Arbeitswechsel), Arbeitslosigkeit, finanziellen Sorgen etc.

Mögliche Kennzeichen, die auf eine Gewalterfahrung hinweisen könnten:

- Die Person meldet sich weniger bei Ihnen.
  Sie lehnt Verabredungen ab oder nimmt sie nicht wahr.
- Die Person wirkt weniger gesellig bei Verabredungen.
- Die Person zieht sich aus gemeinsamen Freizeitaktivitäten zurück.
- Die Person wirkt misstrauisch, erschrickt leichter als früher, macht sich mehr Sorgen als früher oder wirkt weniger konzentriert.

- Die Person spricht nicht mehr oder nur wenig über bestimmte Orte und Kontakte (z.B. Beziehung, Arbeit).
- Sie haben die Vermutung, dass die Person Sie anlügt.
- Sie nehmen körperliche Verletzungen wahr.
- Sie nehmen (einen erhöhten) Drogen- oder Alkoholkonsum wahr.
- Die Person wirkt übernächtigt oder regelmäßig verschlafen.
- Die Person verliert extrem an Gewicht oder nimmt extrem an Gewicht zu.
- Die Person klagt mehr über Kopfschmerzen als früher.

Wichtig ist, dass Sie keine voreiligen Schlüsse ziehen. Reden Sie mit gemeinsamen Freund_innen oder Bekannten über Ihre Wahrnehmungen und fragen Sie diese nach ihren Einschätzungen.
Bieten Sie der Person Unterstützung an und fragen Sie konkret nach. Es ist besser, einmal mit Ihren Vermutungen falsch zu liegen als es gar nicht erst anzusprechen. Zeigen Sie, wie besorgt Sie sind. Auch wenn das Verhalten der Person andere Gründe hat, können Sie möglicherweise Unterstützung anbieten.

UNTERSTÜTZUNG LERNEN

Was kann ich als Unterstützer_in konkret anbieten?
Sie können die Unterstützung von Personen, die Gewalt und/oder Diskriminierung erfahren haben, üben. Es geht dabei vor allem darum, eine unterstützende Haltung einzunehmen und für die Gewalterfahrungen der anderen Person sensibel zu sein. Andere unterstützen zu können, ist keine mysteriöse Gabe, die manche haben und andere nicht. Sie setzt sich aus vielen verschiedenen Fähigkeiten zusammen, die auch für andere Lebensbereiche relevant sind, wie z.B. Zuhören, Klären von Bedürfnissen oder Alltagsbewältigung. Besonders wichtig ist bei allen Formen von Unterstützung, der betroffenen Person einen selbstbestimmten Umgang mit der Gewalt-/Diskriminierungssituation zu ermöglichen.
Unterstützung ist mit vielen Unsicherheiten und Unklarheiten verbunden. Es gibt kein Patentrezept, wie gute Unterstützung aussieht, da jeder selbstbestimmte Umgang mit einer Gewalt- oder Diskriminierungssituation anders gestaltet wird. Andere zu unterstützen bedeutet in erster Linie sie in diesem unsicheren Prozess zu begleiten, ihnen währenddessen Aufmerksamkeit zu schenken und sich darauf einzulassen, nicht immer die richtige Lösung parat zu haben.

In den meisten Fällen, sind nahe stehende Personen die erste Anlaufstelle für Menschen, die Gewalt und/oder Diskriminierung erfahren haben. Das zeigt, dass ein Vertrauensverhältnis eventuell wichtiger ist als die professionelle Ausbildung, wie sie bei Mitarbeiter_innen von Beratungsstellen und Krisenhotlines vorzufinden wäre. Während ein solches Vertrauen in professionellen Anlaufstellen erst aufgebaut werden muss, ist es im eigenen sozialen Umfeld bereits vorhanden.
Neben dem Vertrauen ineinander ist es auch wichtig, dass es eine Sensibilität dafür gibt, was Gewalt und Diskriminierung ist. Formen von

Gewalt und Diskriminierung in Ihrem Umfeld wahrzunehmen ist der erste wichtige Schritt, um gegen Gewalt und Diskriminierung vorzugehen und davon betroffene Personen zu unterstützen. Im vorherigen Kapitel finden Sie Informationen dazu, wie Sie die Folgen von Gewalt und Diskriminierung wahrnehmen können. Sprechen Sie mit Ihrem sozialen Umfeld über Gewalt und deren Folgen. Bitten Sie Ihre gemeinsamen Freund_innen darum, die betroffene Person auch zu unterstützen. Überlegen Sie alleine oder gemeinsam, wer noch angesprochen werden könnte. Finden Sie ein gutes Gleichgewicht, so dass Sie das Gefühl haben, dass keine Person sich zu sehr belastet fühlt, aber Sie auch nicht den Überblick an eingebundenen Personen verlieren.

Haltung

Die Unterstützung von nahe stehenden Personen ist eine Frage der Haltung. Was in der einen Situation hilfreich ist, muss in einer anderen Situation noch lange nicht als unterstützend erlebt werden. Was eine große Unterstützung für die betroffene Person darstellen kann, ist sich offen auf diese einzulassen. Es geht darum, der betroffenen Person zu einem selbstbestimmten Umgang zu verhelfen und dabei ihre Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen zu respektieren. Dafür ist es wichtig, dem zu glauben, was die betroffene Person erzählt und sich auf ihre Wortwahl und Erzählweise einzulassen. Es ist nicht leicht, über Gewalt- oder Diskriminierungserfahrungen zu sprechen. Vielleicht braucht die Person länger, bevor sie von dem Erlebten erzählen kann, vielleicht muss sie_er immer wieder davon erzählen. In beiden Fällen sind Ihre Geduld und Ihre Offenheit sehr wichtig. Bewertende Reaktionen oder Hinterfragungen des Erlebten können für die betroffene Person sehr hart sein und verhindern, mit dem Erlebten abzuschließen. Nehmen Sie an, was die Person Ihnen erzählt. Schenken Sie ihr_ihm auf jeden Fall Glauben. Wenn Sie merken, dass Sie wenig über die Gewalt- oder Diskriminierungsform wissen, dann infor-

mieren Sie sich an anderen Orten darüber. Sie können Texte lesen, Webseiten dazu besuchen, Freund_innen fragen oder eine Organisation zu dem Thema aufsuchen. Die Person, die gerade Gewalt oder Diskriminierung erfahren hat, ist nicht die richtige Ansprechperson für Ihre Fragen. Bringen Sie Ihr Mitgefühl zum Ausdruck. Stehen Sie auf der Seite der betroffenen Person, auch wenn es in Ihrem Umfeld vielleicht blöde Gerüchte oder Infragestellungen gibt.

Beispiel Kampagne für Opfer von rassistischer Polizeigewalt:

Betroffene von rassistischer Polizeigewalt erzählen häufig, dass ihnen ihre Erzählung von Freund_innen und Angehörigen nicht geglaubt wird. Da es sich bei der Polizei um eine Institution mit gesellschaftlich hoher Glaubwürdigkeit handelt, sind viele der Meinung, dass diese nur in gerechtfertigten Situationen Gewalt anwendet. Wenn es in ihrem Umfeld zu Polizeigewalt kommt, dann denken viele, dass es sicherlich einen Grund dafür gab. Vor allem männliche Jugendliche begegnen dem Vorurteil, dass sie sich bestimmt falsch verhalten haben.

Die Person, die Gewalt oder Diskriminierung erlebt hat, weiß am besten, was sie gerade braucht, auch wenn sie das vielleicht nicht immer sofort klar hat. Machen Sie Unterstützungsangebote, aber geben Sie keine Ratschläge. Es ist nicht immer leicht, die eigene Meinung außen vor zu lassen. Fragen Sie die betroffene Person, bevor Sie eine eigene Einschätzung der Situation geben. Eventuell reagieren Sie sehr stark auf das Vorgefallene, weil Sie selbst schon Gewalt und/ oder Diskriminierung erlebt haben. Besonders dann ist es wichtig, dass Sie sich über Ihre eigenen Erfahrungen klar sind und sie nicht mit dem Erzählten gleichsetzen. Versuchen Sie Ihre eigenen Themen und Erfahrungen außen vor zu lassen! Andere zu unterstützen kann aus unterschiedlichen Gründen überfordernd sein. Es ist wichtig, eigene Überforderungsgefühle, Schwierigkeiten und Probleme ernst zu nehmen und anzuerkennen. Es wäre empfehlenswert, sich eigene Unterstützung für Ihre Erfahrungen zu besorgen, selbst wenn das Erlebte schon länger zurückliegt. Die Person, die sich gerade mit ihrer Erfahrung an Sie wendet, ist dafür aber nicht die_der richtige Ansprechpartner_in.

Bei allem, was Sie gemeinsam besprechen, planen oder umsetzen, ist es wichtig, dass der Fokus auf der betroffenen Person liegt. Auf eigenmächtige und unabgesprochene Aktionen sollten Sie unbedingt verzichten. Wenn Sie merken, dass Sie sich auf eine Weise verhalten, die nicht unterstützend ist, dann ist es am besten, wenn Sie damit aufhören und sich für Ihr Verhalten entschuldigen. Manchmal ist es nicht leicht, sich eigenes Fehlverhalten einzugestehen und sich für eventuelle Grenzüberschreitungen zu entschuldigen. Dieser Umgang ist aber die beste Wertschätzung für die betroffene Person. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das, was Sie tun, hilfreich ist, dann fragen Sie nach.

Außerdem ist es wichtig, wie Sie mit dem, was Ihnen die betroffene Person erzählt hat, umgehen. Nur wenn es der ausdrückliche Wunsch der betroffenen Person ist, können Sie sich mit anderen Personen

über die Gewalt- oder Diskriminierungssituation austauschen. Wenn die betroffene Person sich in Lebensgefahr befindet, kann es wichtig sein, andere darüber zu informieren. Wenn Sie nicht das Umfeld ansprechen wollen, können Sie sich in dem Fall an professionelle Beratungsstellen wenden. Es kann auch der Wunsch der betroffenen Person sein, das Erlebte öffentlich zu machen. Dabei ist es allerdings wichtig, sich ausführlich Gedanken über mögliche Effekte einer solchen Veröffentlichung zu machen. Wie kann sich eine Veröffentlichung negativ auf die betroffene Person auswirken, selbst wenn Sie anonym über die Diskriminierungs- oder Gewaltsituation schreiben? Gibt es mögliche rechtliche Konsequenzen, wie eine Anzeige wegen Rufmord? Wenn es keinen ausdrücklichen Wunsch nach Veröffentlichung gibt, dann gilt: Erzählen Sie nichts weiter! Vermeiden Sie jeglichen Klatsch und Tratsch über die Situation, auch wenn Sie darauf angesprochen werden! Wenn die Gewalt oder Diskriminierung wahrnehmbar innerhalb Ihrer Community stattgefunden hat, dann wird manchmal im Nachhinein viel darüber gesprochen. Häufig wird dabei nicht besonders sensibel mit den Informationen umgegangen oder sich an den Wünschen der betroffenen Person orientiert. Es ist gut, wenn Sie im Zweifelsfalle Personen darauf ansprechen, die sich problematisch in das Geschehene einmischen oder das Ganze nur wegen seinem Neuigkeitswert weitererzählen. Denken Sie daran, dass Ihnen die betroffene Person großes Vertrauen gezeigt hat, indem sie_er Ihnen von dem Erlebten erzählt hat. Deswegen ist es wichtig, dieses Vertrauen wertzuschätzen, indem Sie vertrauensvoll mit dem Erzählten umgehen.

Ein Unterstützungsangebot ist immer ein Angebot. Wenn die andere Person Ihr Angebot annimmt, dann ist es auch wichtig, dieses Angebot ernst zu nehmen und zu erfüllen. Gleichzeitig gilt auch, dass Sie Ihr Angebot verändern können. Wenn Sie sich von der Unterstützung überfordert fühlen oder keine Zeit mehr dafür haben, dann ist es gut, die von Ihnen unterstützte Person so früh wie möglich darauf anzu-

sprechen, damit Sie gemeinsam die Möglichkeit haben, nach einem Ersatz für Sie zu suchen, wenn das notwendig ist. Lassen Sie die Person nicht plötzlich alleine.
Wenn Sie andere unterstützen, dann ist es hilfreich, wenn Sie Menschen wissen, die Sie auffangen können, wenn es Ihnen zu viel wird. Genauso wichtig sind Menschen, mit denen Sie sich kritisch über Erlebnisse austauschen können. Wenn Sie keine solchen Menschen gerade in Ihrem Umfeld haben oder Befürchtungen haben diese anzusprechen, dann gibt es auch viele Beratungsstellen, die Ihnen Unterstützung anbieten können.

Grundsätze

- Glauben Sie grundsätzlich der Person, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren hat.
- Respektieren Sie die Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen der betroffenen Person.
- Orientieren Sie sich bei allem, was Sie machen, an den Bedürfnissen der betroffenen Person.
- Seien Sie geduldig. Zeigen Sie Mitgefühl.
- Handeln Sie nicht unabgesprochen.
- Informieren Sie sich über die Gewalt- und Diskriminierungserfahrung, wenn Sie wenig darüber wissen.
- Lassen Sie Ihre eigenen Themen außen vor.
- Holen Sie sich Unterstützung.
- Reden Sie nicht über die Gewalt- oder Diskriminierungserfahrung, wenn das die betroffene Person nicht möchte.
- Verhindern Sie Klatsch und Tratsch über das Geschehene.

Verbündete

Andere zu unterstützen bedeutet sich mit diesen zu verbünden. Nicht immer machen Sie dabei die gleichen Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen wie die Person, die Sie unterstützen. Trotzdem ist es möglich, sich solidarisch gegenüber der anderen Person zu verhalten. Verbündete zu sein bedeutet dann, sich aus einer privilegierten Position heraus gegen Diskriminierung und Gewalt zu engagieren. Dabei hat die verbündete Person nicht die Gewalt erlebt, bei deren Umgang sie Unterstützung anbietet. Verbündete zu sein bedeutet, Verantwortung für privilegierende Verhältnisse zu übernehmen und sich dafür einzusetzen, diese zu verändern. Eine heterosexuelle Person kann sich als Verbündete_r gegen Homophobie einsetzen und lesbisch, schwule, bisexuelle Menschen unterstützen. Eine weiße Person kann sich als Verbündete gegen Rassismus einsetzen, Schwarze und People of Color, die rassistisch diskriminiert werden unterstützen und in rassistischen Situationen intervenieren. Dabei ist es wichtig, dass die Entscheidung nicht bei der privilegierten Person liegt, sondern sich an der Selbstbestimmung der Person orientiert, die diskriminiert wird. Häufig kommt es auch zu Gewalt in den eigenen Kontexten. Auf einer queeren Party gibt es eine Bühnenshow in der rassistische Witze gemacht werden. Der Zugang zum interkulturellen Zentrum ist nicht rollstuhlgerecht. Es gibt keine mehrsprachige Beratung im Frauenhaus. Vor allem in solchen Zusammenhängen ist es wichtig, dass sich Menschen, die nicht direkt an diesen Orten diskriminiert werden, sich dafür einsetzen, Gewalt zu verhindern sowie sich mit den Personen, die Gewalt erfahren (haben) zu verbünden und diese zu unterstützen. Dabei geht es auch um eine Veränderung der Strukturen, die Gewalt aufrechterhalten und fördern. Es ist wichtig, sowohl das eigene diskriminierende Verhalten zu reflektieren und abzubauen als auch auf gesellschaftliche Veränderungen hinzuwirken.

Verschiedene Unterstützungsformen

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Unterstützung anbieten können.

Wenn Sie einer Person, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren hat, Unterstützung anbieten, geht es nicht darum, dass Sie alles können müssen, was die Person gerade braucht. Es ist gut und wichtig, wenn Sie sich darüber im Klaren sind, welche Formen von Unterstützung Ihnen liegen und mit welchen Sie sich unsicher oder unwohl fühlen.

Wenn Sie einer anderen Person Unterstützung anbieten, dann bedeutet das, dass Sie klar sagen, was Sie für die andere Person machen möchten. Es ist wichtig, dass Sie klar darüber kommunizieren, was Sie sich zu welchem Zeitpunkt an Unterstützung vorstellen können.

Wenn sich Ihnen eine Person, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren hat, anvertraut, sollten Sie dieses Vertrauen wertschätzen, indem Sie realistisch einschätzen, in welchem Umfang Sie zeitlich und emotional Unterstützung anbieten können. Stellen Sie sich dann auch darauf ein, für die andere Person in diesem Umfang da zu sein. Bedenken Sie dabei, dass Unterstützung häufig langfristiger notwendig ist, als Sie vielleicht am Anfang vermuten. Bieten Sie nur so viel an, wie Sie können. Planen Sie auch Zeit zum Ausgleich und zur Verarbeitung ein (siehe Kapitel „Auf sich selbst achten“).

Übung

Welche Formen von Unterstützung liegen mir?

Überlegen Sie sich ein Beispiel in den letzten Monaten, wo Sie eine andere Person unterstützt haben. Am besten ist es, wenn es eine Diskriminierungs- oder Gewaltsituation war, aber ansonsten können Sie auch ein anderes Beispiel wählen. Kreuzen Sie die Formen von Unterstützung an, für die Sie sich entschieden haben. Kreuzen Sie außerdem an, was Sie sich noch hätten vorstellen können.

- ☐ Zuhören
- ☐ Trösten
- ☐ Unterstützung bei der Klärung von Bedürfnissen
- ☐ zur Polizei begleiten
- ☐ zum_r Anwält_in begleiten
- ☐ zu Ärzt_innen oder ins Krankenhaus begleiten
- ☐ Informationen recherchieren
- ☐ Alltagsunterstützung: einkaufen, kochen, putzen
- ☐ Unterstützung bei Studium, Ausbildung, Job/Beruf, Schule
- ☐ Unterstützung bei Papierkram: Jobcenter, Ausländer_innen-behörde, etc.
- ☐ Anrufe erledigen; Emails schreiben
- ☐ Konfrontation der Person oder Institution, die Gewalt ausgeübt und/oder diskriminiert hat
- ☐ Vermittlungsgespräch mit Person oder Institution, die Gewalt ausgeübt und/oder diskriminiert hat
- ☐ Überblick behalten
- ☐ Sonstiges:

Sofortige Unterstützung

Vor allem bei Beziehungsgewalt und Stalking ist die erfahrene Gewalt keine einmalige Situation, sondern eine kontinuierliche Struktur. Auch bei Diskriminierung am Arbeitsplatz, in der Familie oder innerhalb einer bestimmten Gruppe kann sich die Diskriminierungserfahrung über einen längeren Zeitraum erstrecken. Möglicherweise erfährt die Person, die sich an Sie wendet, also immer noch Gewalt oder Diskriminierung. In solchen Situation ist es wichtig, erst einmal eine bestimmte Sofortunterstützung zu gewährleisten.

Ein erster Schritt ist eine Einschätzung darüber, in welcher Gefahr sich die Person gerade befindet. Ist die Person immer noch in einer Situation, in der sie_er Gewalt erfährt oder diskriminiert wird? Ist diese Gewalt oder Diskriminierung lebensgefährlich? Wie bedrohlich empfindet die Person die Situation? Welche Effekte haben die Gewalt oder Diskriminierung auf die Person? Besteht die Gefahr, inhaftiert zu werden oder abgeschoben zu werden? Besteht die Gefahr, dass das Sorgerecht für Kind(er) abgesprochen wird? Besteht die Gefahr, dass die Person in eine psychiatrische Klinik, ins Pflegeheim oder anderen sozialen Einrichtungen eingewiesen wird? Gibt es körperliche Verletzungen? Sind Waffen, Drogen, Alkohol im Spiel? Für die Gefahreneinschätzung gilt: Je höher die Gefahr ist, desto ratsamer ist es, professionelle Stellen aufzusuchen.

Wenn sich die Person akut in einer gefährlichen Situation befindet, dann sollte erste Priorität sein, zu überlegen, wie die Person in Sicherheit gebracht werden kann. Überlegungen zur Sicherheit sollten sich daran orientieren, was der betroffenen Person ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Außerdem ist es wichtig, nicht das Gewaltpotential der anderen Person(en) zu unterschätzen. Welche Schutzmöglichkeiten gibt es für die betroffene Person? Gibt es geschütztere Räume, an denen sich die Person aufhalten kann? Gibt es Menschen, die die betroffene Person an die Orte begleiten können, wo sie_er Diskriminierung und/oder Gewalt erfährt? Gibt es Personen, die in

regelmäßigen Abständen nachfragen können, ob es der betroffenen Person gut geht? Was können Sie anbieten, um Schutzmöglichkeiten zu schaffen: Unterkunft in Ihrer Wohnung, telefonische Erreichbarkeit, Begleitung zu bestimmten Orten, etc.?
Manchmal kann dabei Ihr Sicherheitsempfinden im Widerspruch zu den Wünschen und Bedürfnissen der betroffenen Person sein. Dann ist es empfehlenswert, bei den Wünschen und Bedürfnissen der betroffenen Person anzusetzen und entlang dieser über Sicherheit nachzudenken und mögliche Schritte zu planen. Wenn die Person beispielsweise nicht bereit ist, ihre_seine gewaltvolle Beziehung zu verlassen, dann kann es eine Möglichkeit sein, nach einem Rückzugsort zu suchen, von dem die_der Partner_in nichts weiß, Telefonlisten mit jederzeit ansprechbaren Personen zu erstellen und feste Termine zu vereinbaren, an denen sich die betroffene Person bei Ihnen meldet. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie die betroffene Person von Ihrer Einschätzung und Ihrer Besorgnis wissen lassen. Das kann der betroffenen Person helfen, eigene Ängste und Einschätzungen anzusprechen.

- **Klären Sie folgende Fragen:**
  - Besteht Lebensgefahr?
  - Besteht die Gefahr, dass die Person inhaftiert oder abgeschoben wird?
  - Besteht die Gefahr, dass der Person das Sorgerecht abgesprochen wird?
  - Besteht die Gefahr, dass sie in die Psychiatrie oder eine andere Einrichtung eingewiesen wird?
  - Gibt es körperliche Verletzungen?
  - Sind Waffen, Drogen oder Alkohol im Spiel?

- Stellen Sie bei akuten Gefahr- und Diskriminierungssituationen fest, ob die betroffene Person in Sicherheit ist.
- Schaffen Sie Schutzmöglichkeiten für die betroffene Person.
- Bieten Sie der Person Unterkunft, Begleitung oder Erreichbarkeit an.
- Die Wünsche und Bedürfnisse der betroffenen Person haben auch in akuten Gefahrensituationen Vorrang.

Zuhören als Grundlage

Zuhören zu können ist die Grundlage für jegliche Unterstützung. Aber was macht gutes Zuhören aus?
Gutes Zuhören ist die uneingeschränkte Aufmerksamkeit für das Gegenüber. Das bedeutet mit Ihrer Wahrnehmung ganz bei der anderen Person zu sein und die eigenen Kommentare im Kopf erstmal hinten an zu stellen. Es bedeutet auch, einen ruhigen Ort für das Gespräch zu suchen, so dass es möglichst wenige Ablenkungen gibt.
Gutes Zuhören ist kein passives Konsumieren, sondern eine aktive Beteiligung am Gespräch. Es bedeutet, offene Nach- und Verständnisfragen zu stellen, die das Gegenüber einlädt, mehr zu erzählen. Damit sind Fragen nach dem Was, Wer, Wie, Wann und Wo gemeint. Wenn Sie danach fragen, warum die Gewaltsituation passiert ist, kann die betroffene Person das als Infragestellung wahrnehmen. Solche Fragen helfen der betroffenen Person nicht weiter. Bei allen Nachfragen ist es wichtig, dafür sensibel zu sein, ob das Gegenüber gerade offen für Fragen ist. Es ist gut erst zu fragen, um nicht eine Grenze zu überschreiten („Kann ich etwas nachfragen? Ist es hilfreich für dich, wenn ich dir Fragen zu dem, was du gerade erzählt hast, stelle?“). Achten Sie auch darauf, dass Sie durch Nachfragen nicht die Gesprächsführung zu übernehmen. Lassen Sie die Entscheidung, wann was erzählt wird, bei Ihrem Gegenüber. Aktives Zuhören bedeutet auch, das Gesagte in eigenen Worten zu wiederholen. Häufig haben

wir eigene Filter im Kopf, die ein genaues Zuhören verhindern. Indem wir nachfragen, ob das stimmt, was wir gehört haben, gehen wir sicher, dass das Richtige bei uns angekommen ist. Sie können auch rückmelden, welche Gefühle und Emotionen von Ihrem Gegenüber bei Ihnen angekommen sind, und nachfragen, ob sie_er sich so fühlt. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Person ihre Gefühle unterdrückt, können Sie nach den Gedanken und den Gefühlen der Person fragen. Seien Sie dabei vorsichtig, da die betroffene Person vielleicht noch nicht bereit ist, sich den eigenen Gedanken und Gefühlen zu stellen und nicht über diese reden möchte. Achten Sie darauf, dass Sie die andere Person nicht hinterfragen, Druck ausüben oder manipulieren.

Blockaden beim Zuhören

Blockaden[3]

Es gibt verschiedene Blockaden, die uns daran hindern können, aufmerksam, aktiv und unterstützend zuzuhören. Hier ist eine Auswahl:

- Gedanken lesen: Sie hören nicht darauf, was tatsächlich gesagt wird, sondern interpretieren, was die andere Person meint.
- Einstudieren: Sie überlegen bereits, was Sie selbst sagen wollen, während die andere Person noch spricht.
- Filtern: Sie hören nur auf bestimmte Sachen, z.B. nur darauf, wie schrecklich die Situation war, aber nicht was die Person gerade braucht.
- Beurteilen: Sie hören nur auf bestimmte Sachen, die Ihr eigenes Urteil, das Sie bereits über die Situation haben, bestätigen.
- Tagträumen: Sie sind durch andere Gedanken abgelenkt.
- Ratschläge geben: Sie lassen die andere Person nicht zu Ende sprechen, sondern unterbrechen sie, um eigene Ratschläge zu geben.
- Schlagabtausch: Sie hören nur zu, um zu argumentieren oder anderer Meinung zu sein.
- Recht haben: Sie sind nicht in der Lage, Kritik an sich selbst zu hören.
- Umleiten: Sie wechseln das Thema, wenn das Gespräch zu unangenehm wird.
- Über sich selbst sprechen: Sie nehmen das Erzählte als Stichwort, um über eigene Erfahrungen und Themen zu sprechen.
- Besänftigen: Sie stimmen den Zweifeln, Irritationen oder Befürchtungen der anderen Person ausschließlich zu, um keine Meinungsverschiedenheit zu riskieren.

[3] *Diese Aufzählung wurde abgewandelt übernommen aus: Matthew McKay, Patrick Fanning, Kim Paleg (2006): Couple Skills. Making Your Relationship Work. Oaklnd: New Harbinger Publications.*

Unterstützendes Zuhören bedeutet, der betroffenen Person uneingeschränkt Glauben zu schenken und dies auch in dem Gespräch zu vermitteln. Es ist wichtig, das Gegenüber wissen zu lassen, dass Gewalt niemals gerechtfertigt ist. Für die betroffene Person ist es gut, wenn Sie ihr_ihm Wertschätzung für ihren_seinen Umgang mit der Situation vermitteln. Finden Sie dabei eine Form der Wertschätzung, die für Sie passt. Es geht nicht darum, dass Sie übertriebene Komplimente machen. Es ist immer ein Zeichen von Stärke, einen befriedigenden Umgang mit Gewalt und Diskriminierung zu finden. Diskriminierung oder Gewalt zu erfahren kann zu einer tiefen Verunsicherung des Selbsts führen. Es könnte der betroffenen Person helfen, wenn Sie ihr_ihm mitteilen, dass Sie die geschilderte Situation auch gewaltvoll oder diskriminierend finden. Vor allem bei subtilen Formen von Diskriminierung, wie z.B. kontinuierlich nicht von Kolleg_innen gegrüßt zu werden, benötigt es häufig eine Bestätigung der Wahrnehmung. Unterstützendes Zuhören ist eine Begleitung des Gegenübers darin, herauszufinden, was für sie_ihn gerade wichtig und richtig ist – eine Unterstützung in der eigenen Erzählung. Es kann hilfreich sein, Feedback zu dem Gehörten zu geben, Interpretationen und Handlungsmöglichkeiten anzubieten. Sie sollten allerdings Ratschläge vermeiden. Ratschläge können leicht als Belehrungen wahrgenommen werden. Meistens schlagen wir eher die Umgangsweisen vor, die uns selbst gut tun würden, als herauszufinden, was die andere Person gerade braucht. Unterstützen Sie stattdessen dabei, dass Ihr Gegenüber den besten Weg für sich selbst (und nicht den besten Weg für Sie) herausfindet.

- Schenken Sie der betroffenen Person Ihre uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Sorgen Sie dafür, dass es möglichst wenig Ablenkung während Ihres Gesprächs gibt.
- Stellen Sie offene Nachfragen. Akzeptieren Sie, wenn die betroffene Person nicht mehr erzählen möchte.

- Wiederholen Sie das Gesagte in eigenen Worten, um sicher zu gehen, dass Sie es richtig verstanden haben. Spiegeln Sie Ihrem Gegenüber, was Sie gehört haben.
- Schenken Sie der betroffenen Person uneingeschränkt Glauben.
- Zeigen Sie der betroffenen Person, dass sie_er keine Schuld an dem Erlebten hat.
- Vermitteln Sie Wertschätzung.
- Seien Sie geduldig.
- Machen Sie Unterstützungsangebote, aber geben Sie ungefragt keine Ratschläge.

Unterstützung bei der Klärung von Bedürfnissen

Personen, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren haben, benötigen Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten, darüber zu sprechen, Bedürfnisse zu formulieren oder wieder in ihrem Alltag anzukommen. Als nahe stehende Person können Sie bei der Klärung von Bedürfnissen unterstützen und die betroffene Person in dem Prozess begleiten. Auch hier ist aufmerksames und aktives Zuhören besonders wichtig.

Es kann für die betroffene Person hilfreich sein, wenn Sie ihr_ihm Sachen anbieten, von denen Sie denken, dass sie unterstützend sein könnten. Manchmal braucht es eine Liste konkreter Möglichkeiten, aus der die betroffene Person dann die für sich passende auswählen kann. Es ist dabei wichtig, nicht auf den Angeboten und Vorschlägen zu bestehen, sondern sie ausschließlich als Hilfestellung zur selbstbestimmten Entscheidung der betroffenen Person zu verstehen.

Eine „Ich weiß, was für dich gut/besser ist“-Haltung ist das letzte, was eine Person deren Selbstbestimmung verletzt wurde, gebrauchen kann.

Vor allem, wenn andere Institutionen involviert sind (bezogen auf die Diskriminierungs- oder Gewalterfahrung oder unabhängig davon), gibt es häufig Entscheidungen, die unter Zeitdruck gefällt werden müssen. Beispielsweise sind polizeiliche Anzeigen und Gerichtsverfahren an Fristen und Termine gebunden, die eingehalten werden müssen. Und auch auf der Arbeit, in der Schule oder im Studium gibt es häufig feste Fristen. Hier ist es hilfreich, wenn Sie die betroffene Person rechtzeitig an die anstehenden Termine erinnern und sie_ihn dabei unterstützen, Entscheidungen auch unter Zeitdruck zu treffen.

Mögliche Fragen zur Klärung von Bedürfnissen:

- Was brauchst du gerade?
- Was würde dir gerade gut tun?
- Möchtest du, dass ich dir Vorschläge mache?
- Wäre es für dich hilfreich, wenn …?
- Was möchtest du als Nächstes machen?
- Was machst du in anderen Situationen, wenn es dir nicht gut geht?
- Möchtest du getröstet werden?
- Ist dir nach Ablenkung?
- Kann ich dir irgendwas bringen/besorgen?
- Was würde dir für den restlichen Tag gut tun?
- Möchtest du lieber alleine sein?
- Soll ich dich später noch mal fragen?
- Meldest du dich von dir aus bei mir oder soll ich mich bei dir melden? Wann?

- Unterstützen Sie die betroffene Person dabei, ihre_seine Bedürfnisse zu klären.
- Unterstützen Sie die betroffene Person dabei, selbstbestimmt Entscheidungen zu fällen.
- Bieten Sie gegebenenfalls Möglichkeiten an, aus denen die betroffene Person das für sich Passende auswählen kann.
- Erinnern Sie die betroffene Person an Termine und Fristen.

Emotionale Unterstützung

Vor allem wenn Gewalt oder Diskriminierung an vertrauten Orten stattgefunden hat, ist es für die betroffene Person meist sehr unterstützend an diesen Orten nicht allein zu sein. Aber auch in anderen Fällen ist emotionale Unterstützung der wichtigste Baustein, um die betroffene Person zu stabilisieren und ihr_ihm eine Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen.

Fiktives Beispiel

Nachdem Lara auf dem Nachhauseweg von der Arbeit nachts zusammengeschlagen wurde, wollte sie in den Wochen danach den Weg von und zum Arbeitsplatz nicht alleine zurücklegen. Ihre Freund_innen sprachen sich untereinander ab, wer Lara wann begleiten könnte. Ein Freund kümmerte sich um die Koordination und erstellte einen entsprechenden Kalender, wo er für jeden Tag die jeweilige Begleitung eintrug. Außerdem boten einige Freund_innen an, dass sie auf Abruf bereit sind, sich mit Lara zu treffen, um sie irgendwohin zu begleiten oder gemeinsam Zeit zu verbringen.

Wie das Beispiel zeigt, bedeutet emotionale Unterstützung vor allem für die andere Person da zu sein. Da zu sein bedeutet für die andere Person ansprechbar zu sein und sich aufmerksam im Kontakt zu befinden. Es hilft, wenn Sie die andere Person in ihren Entscheidungen und den geplanten Schritten bestärken und Unterstützung bei der Umsetzung anbieten. Manchmal können Sie die betroffene Person bestärken, indem Sie ihr_ihm sagen, dass er_sie etwas nicht machen muss. Wenn eine Freundin Angst hat, über das homophobe Mobbing durch Kolleg_innen mit der Chefin zu sprechen, weil sie befürchtet, dort nicht angemessen behandelt zu werden, können Sie sie darin bestärken, dass sie das nicht unbedingt machen muss. Sie können sie fragen, was sie gerne für sich selbst erreichen möchte. Dann können Sie ihr andere Möglichkeiten aufzeigen.
Bei emotionaler Unterstützung gilt besonders, dass es sehr wichtig ist, dass Sie auf Ihre eigenen Grenzen achten. Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als könnten Sie die betroffene Person unmöglich alleine lassen, sollten Sie auch darauf achten, wenn es Ihre eigenen Kapazitäten übersteigt. Gibt es noch andere Personen, die emotionale Unterstützung angeboten haben? Sind diese (gerade) erreichbar? Es besteht auch immer die Möglichkeit, mit der betroffenen Person darüber zu sprechen, ob sie sich ein Beratungsgespräch vorstellen kann. Antigewalt- und Antidiskriminierungsberater_innen sind in der Lage zu stabilisieren, zu bestärken und all die hochkommenden Emotionen im Zusammenhang mit der Gewalt- oder Diskriminierungssituation aufzufangen (mehr dazu unter „Auf sich selbst achten“).

Nicht immer möchte sich die betroffene Person permanent mit der Gewalt oder Diskriminierung, die sie_er erlebt hat, auseinandersetzen. Bestehen Sie nicht darauf, dass sie_er das tut, sondern bieten Sie ihr_ihm Raum und Zeit zum Ablenken an. Überlegen Sie gemeinsam, welche Ablenkungsmöglichkeiten es gibt. Ablenkungsmöglichkeiten sind zum Beispiel Romane lesen, ein Musikinstrument spielen, Sport

machen, Kreuzworträtsel oder Sudokus lösen, fernsehen, aber auch Beschäftigungen wie backen, kochen, putzen, gärtnern und abspülen. Wenn Ihnen nichts anderes einfällt, können Sie die Person einfach dazu einladen, Sie dabei zu begleiten, wie Sie Ihre alltäglichen Dinge erledigen. Solche Ablenkungen können auch Ihnen gut tun und auch Ihnen eine Pause ermöglichen.
Eine der wichtigsten Grundlagen für die Unterstützung von Menschen, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren haben, ist es, die Selbstbestimmung der betroffenen Person zu garantieren und gegebenenfalls wiederherzustellen. Allerdings gibt es manchmal auch Strategien, mit der erlebten Gewalt umzugehen, die der betroffenen Person eher schaden als gut tun. Wenn es Ihr Vertrauensverhältnis zulässt, können Sie versuchen, diese vorsichtig zu adressieren. Dabei sollte es Ihnen aber nicht darum gehen, die Umgangsstrategien zu verbieten oder zu verurteilen. Alle Umgangsstrategien haben einen Grund und eine Bedeutung für die Person, die sie anwendet. Vor allem wenn Unterstützung durch andere fehlt, können Verhaltensweisen auftreten, die der betroffenen Person (langfristig) schaden. Sprechen Sie über Ihre Besorgnisse und sich selbst. Machen Sie keine „Du sollst…“ Aussagen. Wenn es möglich ist, über Ihre Sorgen zu reden, dann können Sie vielleicht auch gemeinsam nach alternativen Umgangsstrategien und Ablenkungsmöglichkeiten suchen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil von emotionaler Unterstützung kann sein, zusammen mit der betroffenen Person zu überlegen, welche anderen Handlungsstrategien sie_er das nächste Mal in einer ähnlichen Gewalt- oder Diskriminierungssituation hat. Nicht immer gibt es solche klar erkennbaren Möglichkeiten. Wenn Sie über alternative Handlungsmöglichkeiten sprechen, sollten Sie darauf achten, dass Sie der betroffenen Person nicht das Gefühl vermitteln, dass sie_er eine Mitschuld an dem Erlebten hat. Es geht darum, andere Umgangsstrategien mit Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen zu finden.

Dafür dass sie_er Gewalt oder Diskriminierung erfährt, trägt die betroffene Person keine Verantwortung, sondern dafür sie zu beenden.

- Bieten Sie der betroffenen Person Gesellschaft und Begleitung an. Lassen Sie sie_ihn nicht allein.
- Seien Sie für die betroffene Person ansprechbar.
- Achten Sie auch auf Ihre eigenen Grenzen.
- Unterstützen Sie die betroffene Person dabei, sich abzulenken.
- Unterstützen Sie die betroffene Person dabei, Umgangsstrategien, die ihr_ihm schaden, durch alternative Strategien zu ersetzen.
- Überlegen Sie gemeinsam, welche alternativen Möglichkeiten es in einer ähnlichen Gewalt- oder Diskriminierungssituation geben könnte.

Alltagsunterstützung

Diskriminierung oder Gewalt zu erfahren ist ein traumatisierendes Erlebnis. Die Folgen von Diskriminierung und Gewalt sind vielfältig und können sich auf Bereiche erstrecken, die mit der eigentlichen Gewalt- oder Diskriminierungssituation nichts zu tun haben. Diskriminierung oder Gewalt zu verarbeiten kann ein langer und emotional aufwändiger Prozess sein. Manchmal fällt es schwer in das alltägliche Leben zurückzukehren. Manchmal verhindert der Umgang mit dem Erlebten, sich um andere Lebensbereiche zu kümmern.
Deswegen ist es großartig, wenn Sie Ihre Unterstützung auch für alltägliche Kleinigkeiten anbieten. Am besten ist es, wenn Sie sehr konkrete Dinge anbieten, da es schwer sein kann, auf ein allgemeines Angebot einzugehen. Meistens fällt es schwerer sich zu melden, wenn Sie der Person gesagt haben, dass sie_er Bescheid sagen soll, wenn er_sie etwas

braucht. Besser ist es, wenn Sie etwas in folgende Richtung formulieren: „Möchtest du, dass ich für dich einkaufe/ koche/ deine Krankschreibung zur Post bringe/ dich zur Ärztin fahre/ deine Wohnung putze?“ Bei konkreten Angeboten fällt es leichter, ja oder nein zu sagen oder nach der Unterstützung in einem anderen Bereich zu fragen. Wenn die betroffene Person etwas nicht komplett abgeben möchte, aber alleine damit überfordert ist, dann können Sie auch anbieten, dass Sie sich zusammen darum kümmern können. Nach einer Gewalt- oder Diskriminierungssituation ist es wichtig, ein Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen. Deswegen kann es Menschen schwer fallen, Sachen komplett anderen zu überlassen. Sie können vorschlagen, dass Sie mithelfen oder auch einfach nur anwesend sind, während Ihre Freundin, Ihr Mitbewohner, Ihr_e Kolleg_in ihre Hausaufgaben macht, seine Wohnung aufräumt, mit der Polizei telefoniert.

- Bieten Sie Unterstützung im Alltag an. Seien Sie dabei so konkret wie möglich.
- Bieten Sie an, dass Sie sich auch gemeinsam um Sachen kümmern können.
- Bieten Sie an, dass Sie mithelfen oder einfach nur anwesend sind.
- Lassen Sie die betroffene Person alleine, wenn sie_er das möchte.

Begleitung zu Behörden und Institutionen

Sie können eine andere Person auch unterstützen, indem Sie sie_ihn zu Behörden und Institutionen begleiten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Gewalt oder Diskriminierung umzugehen. Vielleicht hat sich die betroffene Person entschieden, eine Antigewalt- oder Antidiskriminierungsberatungsstelle aufzusuchen. Vielleicht möchte sie_er auch eine Anzeige bei der Polizei erstatten. Vielleicht muss die Person auch ins Krankenhaus oder zu Ärzt_innen, weil sie_er körperlich verletzt wurde.

Solche Termine sind nicht leicht, da sie häufig erfordern, das Erlebte einer unbekannten Person zu erzählen und zum Teil Fragen zu der erfahrenen Gewalt oder Diskriminierung zu beantworten. Sie können unterstützen, indem Sie anbieten, dass Sie vorher besprechen, was die Person von sich aus bei dem Termin erzählen möchte. Sie können überlegen, was die betroffene Person vor und nach dem Termin braucht. Vielleicht möchte sie_er danach abgelenkt oder belohnt werden oder auch einfach nur nicht allein zuhause sein.

Termine bei Institutionen, vor allem im rechtlichen Bereich, sind dadurch gekennzeichnet, dass es dabei nicht immer primär um das Interesse der betroffenen Person geht. Institutionen folgen meist eigenen Regeln, die nicht immer den Bedürfnissen und Erwartungen der aufsuchenden Person entsprechen. Im Krankenhaus oder bei Ärzt_innen können Untersuchungen auch unangenehm sein. In einem strafrechtlichen Verfahren steht die Verurteilung oder Sanktion der Täter_innen im Vordergrund. Die betroffene Person wird dabei als Zeug_in befragt. Es geht dabei nicht um die Bedürfnisse der betroffenen Person, sondern um die ausgeübte Gewalt als Straftat.

Überlegen Sie deswegen gemeinsam vorher, welche Fragen bei einem Termin auf die betroffene Person zukommen könnten. Sprechen Sie im Zweifelsfalle vorher mit einer Antidiskriminierungs- oder Antigewaltberatungsstelle und informieren Sie sich über die Vorlagen.

- Begleiten Sie die betroffene Person zu Behörden und Institutionen.
- Bereiten Sie diese Termine gemeinsam vor.
- Bieten Sie an, der betroffenen Person vor und nach den Terminen Gesellschaft zu leisten.
- Informieren Sie sich ggf. bei einer Beratungsstelle über die anstehenden Schritte.

Begleitung zu schwierigen Gesprächen

Nicht nur Behördenbesuche können anstrengend sein, sondern es kann auch zu anderen schwierigen Gesprächen kommen. In manchen Fällen möchte die Person, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren hat, ein Gespräch mit der Person (oder Institution) führen, die Gewalt ausgeübt oder diskriminiert hat. Dieses Gespräch kann sowohl eher konfrontativen Charakter haben als auch der Vermittlung dienen. Solche Gespräche können in beiden Fällen sehr belastend für die betroffene Person sein und es ist sehr wichtig, dass sie_er damit nicht alleine bleibt.

Bei Konfliktgesprächen ist es wichtig, sehr genau den Gesamtzusammenhang zu beachten: Geht es zum Beispiel darum, mit der Arbeitgeberin über subtile transphobe Diskriminierung am Arbeitsplatz zu sprechen? In manchen Fällen ist ein direktes Gespräch vielleicht weniger sinnvoll als ein Gespräch mit dem weiteren Umfeld der Person oder Institution, die Gewalt ausgeübt oder diskriminiert hat. So kann es beispielsweise leichter sein, bei Diskriminierung am Arbeitsplatz mit dem Betriebsrat (falls vorhanden) statt direkt mit der Arbeitgeberin zu sprechen. Auch diese Gespräche können sehr schwierig werden und brauchen Vorbereitung.

Oder geht es zum Beispiel darum die Partnerin zu konfrontieren, die seit längerem verbale und emotionale Gewalt ausübt? Auch hier könnte ein Gespräch mit dem sozialen Umfeld der Partnerin hilfreicher sein als ein direktes Gespräch.

Wichtige Fragen bei der Vorbereitung eines Gesprächs könnten sein:

- Mit wem möchte die Person sprechen? Wer wird angesprochen?
- Mit welcher Absicht soll das Gespräch geführt werden? Welches Ergebnis wünscht oder erhofft sich die betroffene Person?
- Welche Alternativen gibt es, wenn das gewünschte Ergebnis nicht eintritt?
- Soll die andere Person ausschließlich konfrontiert werden? Oder geht es um eine mögliche Klärung?
- Will die betroffene Person bei dem Gespräch selbst dabei sein? In welcher Rolle? Oder möchte sie eine_n Vertreter_in schicken?
- Gibt es andere Personen, die an dem Gespräch beteiligt werden sollen?
- Wie wird die Person, die Gewalt ausgeübt hat, auf das Gespräch vorbereitet? Wie wird sie_er eingeladen? Welche Informationen erhält er_sie?

Bei allen Gesprächen sollte beachtet werden, dass Gewalt häufig dann eskaliert, wenn es zu Konfrontationen kommt. Es ist deshalb gut, im Vorfeld genau die Vor- und Nachteile eines Gesprächs abzuwägen und sich zu überlegen, was im Fall von eskalierter Gewalt gemacht wird. Gibt es weitere Personen, die gerufen werden können, wenn die Gewalt eskaliert? Gibt es Menschen, die Erfahrung im Umgang mit Gewalteskalation haben und an dem Gespräch teilnehmen könnten? Ist es für die betroffene Person und alle Beteiligten eine Möglichkeit, im Zweifelsfalle die Polizei zu rufen? Sprechen Sie bereits vorher ab, in welchem Moment Sie die Situation verlassen würden. Wenn die betroffene Person bereits Erfahrungen mit eskalierender Gewalt

in solchen Situationen hat, dann kann sie_er möglicherweise am besten einschätzen, welche Anzeichen darauf hinweisen.
Nicht immer bringen solche Gespräche die erhofften Ergebnisse. Deswegen ist es hilfreich, wenn Sie sich schon vorab über mögliche Alternativen Gedanken machen. Falls Sie beispielsweise mit der Arbeitsstelle über Diskriminierung durch Kolleg_innen sprechen wollen, können Sie sich schon vorher überlegen, was mögliche nächste Schritte sind, wenn die Arbeitgeberin dies verleugnet und keine Unterstützung zusagt.

LesMigraS

Projektbeispiel

LesMigraS bietet mobile Vermittlung an, in der Mitarbeiter_innen von LesMigraS eine Person, die diskriminiert wurde, zu Gesprächen mit der diskriminierenden Person / Institution begleiten. Zum Beispiel kann ein_e Mitarbeiter_in von LesMigraS bei einem Gespräch mit dem_der Arbeitgeber_in dabei sein, wenn es um Diskriminierung am Arbeitsplatz geht. Diese Begleitung zu Konfliktgesprächen ist eine Möglichkeit unter vielen, betroffene Personen zu unterstützen.

- Begleiten Sie die betroffene Person zu schwierigen Gesprächen.
- Entscheiden Sie gemeinsam, ob das Gespräch eher zur Konfrontation oder zur Klärung dienen soll.
- Überlegen Sie sich Strategien, die sich an den Bedürfnissen der betroffenen Person und dem Ziel des Gesprächs orientieren.
- Wägen Sie die Effekte, Vor- und Nachteile des Gesprächs ab, vor allem wenn es um Konfrontation geht.

- Planen Sie Umgangsstrategien für den Fall von eskalierender Gewalt.
- Überlegen Sie sich mögliche Alternativen, falls das Gespräch nicht zu den erhofften Ergebnissen führt.

Politisierung

Gewalt und Diskriminierung sind keine Einzelphänomene, sondern Folgen struktureller Diskriminierungsverhältnisse. Es kann ermächtigend sein, eine einzelne Gewalt- oder Diskriminierungssituation vor der Folie dieser strukturellen Machtverhältnisse zu betrachten.
Sie können eine Person, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren hat, auch dadurch unterstützen, indem Sie Gruppen, Einrichtungen und Organisationen recherchieren, die sich gegen die Gewalt- und Diskriminierungsformen engagieren, die der Person widerfahren sind. Politisches Engagement kann eine Möglichkeit sein, mit dem Erlebten umzugehen. Wenn die betroffene Person das möchte, können Sie mit ihr_ihm zusammen Möglichkeiten für politisches Engagement suchen. Vielleicht gibt es eine politische Veranstaltung zu dem Thema oder eine Demonstration, an der Sie teilnehmen können. Vielleicht gibt es eine Gruppe, die offen für neue Mitglieder_innen ist oder eine Organisation, die nach Ehrenamtlichen sucht. Es ist unterstützend, sich mit anderen zu vernetzen, die ähnliche Gewalt- oder Diskriminierungserfahrungen haben, um sich nicht alleine damit zu fühlen. Außerdem bieten solche Veranstaltungen und Organisationen auch Ihnen die Möglichkeit, sich mehr über Gewalt/Diskriminierung und mögliche Handlungsstrategien zu informieren.
In der Zusammenarbeit mit Gruppen oder Organisationen ist es oft auch möglich, allgemeiner gegen Diskriminierungsfälle vorzugehen. Vielleicht ist es nicht der erste Fall eines sexistischen Übergriffs an Ihrer Schule. Vielleicht sind schon andere im Fitnessstudio rassistisch beleidigt worden. Antidiskriminierungsstellen können Sie dabei

unterstützen, diskriminierendes Verhalten losgelöster vom konkreten Einzelfall anzusprechen. Außerdem finden Sie hier auch Ansprechpersonen, um gemeinsam daraufhin zu arbeiten, die gesellschaftlichen Bedingungen zu verändern, die Gewalt und Diskriminierung fördern. Es gibt viele Organisationen, die Bildungsarbeit für verschiedene Altersgruppen zu verschiedenen Themen im Bereich von Gewalt/Diskriminierung anbieten. Auch hier gibt es häufig Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement.

- Bieten Sie der betroffenen Person an, dass Sie Organisationen recherchieren können, die sich gegen Gewalt- und Diskriminierungssituationen richten.
- Bieten Sie der betroffenen Person an, Möglichkeiten zu politischem Engagement zu suchen.

Überblick behalten und koordinieren

Wenn verschiedene Strategien verfolgt werden und mehrere Personen Unterstützung anbieten, ist es manchmal schwierig, den Überblick zu behalten. Die Planung und Koordination möglicher Schritte ist etwas, das Sie der betroffenen Person anbieten können. Vor allem wenn die Person zu verschiedenen Terminen muss, könnte es unterstützend sein, wenn es eine Person gibt, die alle Termine im Blick hat und sich darum kümmert, dass diese rechtzeitig vorbereitet werden. Auch wenn die Person, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren hat, gerade nicht alleine sein möchte, ist es wichtig, dass es jemanden gibt, die_der koordiniert, wann wer da ist.

- Behalten Sie den Überblick über anstehende Termine und involvierte Personen.
- Kümmern Sie sich darum, dass Termine rechtzeitig vorbereitet werden.
- Planen und koordinieren Sie mögliche Schritte.

AUF SICH SELBST ACHTEN

Wie kann ich als Unterstützer_in gut für mich sorgen?

Während Sie andere unterstützen, ist es wichtig, dass Sie auch auf Ihre eigenen Kapazitäten und Grenzen achten. Es kann schwer sein zu erfahren, dass eine Person, die Ihnen nahe steht, Gewalt erlebt hat. Oft löst dies Gefühle von Wut, Trauer oder Ohnmacht aus. Sie haben Ihre eigenen Grenzen, und wenn es Ihnen zu viel wird die Person zu unterstützen, können Sie auch ‚stopp' sagen und die Person ermutigen und darin begleiten sich weitere Unterstützung zu holen.

Manchmal ist es schwer, die eigenen Grenzen zu achten, wenn eine Person, die Ihnen nahe steht, akut Unterstützung braucht. Wenn Sie Ihre Angebote und Grenzen klar und offen gegenüber der betroffenen Person kommunizieren, hilft es ihr_ihm sich darauf einzustellen. Wenn Sie merken, dass Sie an Ihre eigenen Grenzen kommen, ist es gut, so früh wie möglich der betroffenen Person Bescheid zu sagen und nach alternativen Unterstützungsangeboten zu suchen. Vielleicht gibt es noch andere Personen in Ihrem Umfeld, die Unterstützung angeboten haben. Ansonsten gibt es immer die Möglichkeit, sich an eine Beratungsstelle zu wenden.

Es kann auch sein, dass eigene Erfahrungen von Gewalt und Diskriminierung bei Ihnen hoch kommen. Wenn Sie merken, dass Sie die Gewalt- oder Diskriminierungserfahrung einer Ihnen nahe stehenden Person zu sehr belastet, weil es Sie an eigene Erfahrungen erinnert, ist es wichtig, dass Sie diese Belastung ernst nehmen. Es besteht jederzeit auch für Sie die Möglichkeit sich Unterstützung zu holen, auch wenn die Situation, in der Sie Gewalt oder Diskriminierung erfahren haben, schon lange zurückliegt oder schon lange anhält, ohne dass Sie jemals wem davon erzählt haben. Gewalt und Diskriminierung kann lang anhaltende Effekte auf Sie haben, die auch Jahre später noch Auswirkungen zeigen. Nehmen Sie sich selbst Zeit und Raum für

Ihre Erfahrungen. Überlegen Sie gut, ob Sie sich gerade in der Lage fühlen, eine andere Person zu unterstützen, während Sie selbst etwas aufarbeiten. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen und die einer anderen Person nicht gleich setzen. Manchmal erscheint es leichter, eine andere Person zu unterstützen als selbst nach Unterstützung zu fragen. Auch Ihre Erfahrungen und Erlebnisse brauchen Zuwendung, Unterstützung und Verarbeitung. Es ist wichtig, dass Sie mit der von Ihnen erlebten Gewalt oder Diskriminierung umgehen, damit sie Sie und Ihre Verhältnisse zu anderen Menschen nicht langfristig belastet. Die Person, die gerade Unterstützung von Ihnen braucht, ist nicht die richtige Ansprechperson, um mit eigenen Gewalt-/ Diskriminierungserfahrungen umzugehen. Suchen Sie sich deswegen Personen, die nicht in die Unterstützung eingebunden sind. Das können Freund_innen sein, aber auch Beratungsstellen oder Therapeut_innen. Bleiben Sie nicht mit Ihren Erinnerungen allein!

Selbstfürsorge

Es gibt keinen falschen Weg zur Selbstfürsorge. Es ist einfach wichtig, dass Sie sich Zeit für sich nehmen, um Ihre Bedürfnisse zu erkennen. Dies hilft Ihnen durch schwierige Zeiten, aber es kann auch präventiv sein, damit Sie positiv und stark bleiben. Selbstfürsorge hilft sich zu entwickeln, auch wenn es Ihnen gut geht. Hier sind ein paar Ideen. Es gibt viele Möglichkeiten, die wenig kosten und/oder nicht so viel Zeit in Anspruch nehmen.

Finden Sie einen Ausdruck für Ihre Gedanken und Gefühle (malen, basteln, Tagebuch schreiben).
Gehen Sie spazieren.
Trinken Sie Tee.
Gehen Sie in die Natur (Park, Garten, Ausflüge in die Natur, Camping).

Lesen Sie ein Buch.
Kochen Sie ein neues Rezept.
Strecken Sie sich.
Atmen Sie tief ein und aus.
Meditieren Sie.
Machen Sie Sport.

Nehmen Sie sich Zeit für Selbstfürsorge – am besten für 20 Minuten jeden Tag.

Übung

Liste mit Dingen, die Ihnen gut tun

Schreiben Sie eine Liste mit zehn Dingen, die Ihnen gut tun und die leicht zugänglich sind.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Halten Sie diese Liste leicht zugänglich, damit sie Sie inspirieren kann, wenn Sie gerade etwas Gutes brauchen.

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, auf sich selbst zu achten: sich ablenken und etwas verarbeiten. Beide Strategien sind wichtig. Räumen Sie sich für beides Zeit ein und finden Sie ein gutes Gleichgewicht für sich. Wenn Sie sich noch mal die Liste aus der Übung angucken, finden Sie dann sowohl Aktivitäten zur Ablenkung als auch zur Verarbeitung? Wie könnten Sie Ihre Liste ergänzen, falls das nicht der Fall ist?

Es tut auch gut, Menschen zu wissen, an die Sie sich wenden können. Wer tut Ihnen in Ihrem Umfeld gut? Wer unterstützt Sie? Mit wem können Sie gut Erlebnisse verarbeiten? Mit wem können Sie sich gut ablenken? Wer fördert in Ihnen eine positive Grundeinstellung?

Wenn Sie andere unterstützen, dann ist es hilfreich, wenn Sie Menschen wissen, die Sie auffangen können, wenn es Ihnen zu viel wird. Möglicherweise gibt es auch einige Personen in Ihrem Umfeld, die verbindlich füreinander da sein möchten. Dann können Sie untereinander ein soziales Auffangnetz bilden. Genauso wichtig sind Menschen, mit denen Sie sich kritisch über Erlebnisse auseinandersetzen können. Gibt es Personen in Ihrem Umfeld, die Ihnen ein offenes und ehrliches Feedback geben und von denen Sie gut Kritik annehmen können?

In der Unterstützung von anderen Personen kann es zu Situationen kommen, wo Sie selbst nicht weiter wissen oder Sie das Gefühl haben, sich falsch verhalten zu haben. Dann ist es hilfreich, wenn Sie Menschen um sich haben, die Ihnen kritisches Feedback geben und denen Sie vertrauen.

Weiterführende Informationen

RECHTLICHE MÖGLICHKEITEN AUSLOTEN

Welche rechtlichen Möglichkeiten habe ich als Person, die Gewalt erfahren hat?

AGG

Seit 2006 gibt es in Deutschland das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG). Ziel dieses Gesetzes ist es, Benachteiligungen aus Gründen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, des Alters, aufgrund von Behinderung oder sexueller Identität zu verhindern oder zu beseitigen. Die Situationen, in denen Diskriminierung stattfinden kann, sind vielfältig. Das kann am Arbeitsplatz oder Ausbildungsort, auf Behörden und Ämtern, bei der Wohnungssuche, im Freizeitbereich wie in Diskotheken oder im Fitnesscenter, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei Rechtsvorschriften sein.
Wenn Sie benachteiligt, (sexuell) belästigt oder diskriminiert worden sind, kann eventuell nach dem AGG geklagt werden. Wichtig ist dabei, dass es schon ausreicht, wenn ein Merkmal unterstellt wird (beispielsweise lesbische Lebensweise), oder wenn Sie stellvertretend für jemand Anderen benachteiligt wurden (zum Beispiel als Mutter eines Kindes mit Behinderung). Das AGG ermöglicht es auch in Fällen von Mehrfachdiskriminierung zu klagen, beispielsweise als lesbische Frau mit Migrationshintergrund, die bei der Wohnungssuche benachteiligt wurde.

Wie beschwere ich mich, z.B. über eine Diskriminierung an meinem Arbeitsplatz?

Als Arbeitnehmer_in haben Sie das Recht, sich gegen Ungleichbehandlung oder Schlechterbehandlung (z.B. durch Ihre Kolleg_innen) zu wehren und der_die Arbeitgeber_in muss dafür sorgen, dass die Ungleichbehandlungen aufhören. Wichtig ist, dass Sie sich innerhalb von zwei Monaten bei Ihrer_m Arbeitgeber_in beschweren und in Ihrem Beschwerdebrief erklären, dass Sie die Ansprüche aus dem AGG geltend machen. Es ist empfehlenswert hierfür ein_e Anwält_in aufzusuchen. Falls Ihnen ein Gespräch angeboten wird, besteht die Möglichkeit, sich von einer_m Mitarbeiter_in einer Antidiskriminierungsberatungsstelle zu dem Gespräch begleiten zu lassem.
Kümmert sich die_der Arbeitgeber_in nicht um den Vorfall, können Sie innerhalb von drei Monaten gegen sie_ihn eine Klage nach dem AGG einreichen.

Wie stelle ich eine Klage auf Schadensersatz oder Schmerzensgeld?

Wenn Sie nach dem AGG klagen, haben Sie die Möglichkeit auf Schmerzensgeld oder Schadensersatz zu klagen.
Mit der schriftlichen Anklage beginnt der Zivilprozess: In der förmlichen Anklage müssen die Personalien und Anschriften der_des Kläger_in und der_des Beklagten und die geltend gemachte Forderung aufgeführt sein, außerdem die tatsächlichen Vorgänge, aus denen sich der Anspruch ergeben soll und Namen und Anschriften der Zeug_innen, die diese Behauptungen bestätigen sollen. Die klagende Person reicht eine Klage bei Gericht ein oder erstellt sie mit Hilfe der Rechtsantragsstelle des Gerichts.
Es ist ratsam, sich für gerichtliche Schritte anwaltliche Unterstützung zu holen oder eine Rechtsberatung aufzusuchen.

Wie und wo melde ich eine Diskriminierung?

Es gibt viele Anlaufstellen, wo Sie Diskriminierung melden können. Die meisten Antidiskriminierungsstellen und –Verbände haben auf ihrer Homepage ein Formular, das ausgefüllt werden kann, oder Sie geben eine Telefonnummer an, unter der Sie die Diskriminierung melden können. Außerdem haben Sie die Möglichkeit den Vorfall persönlich zu schildern. Diskriminierungsmeldungen werden anonym dokumentiert und häufig an die Antidiskriminierungsstellen weitergegeben, um statistisch ausgewertet zu werden.

Wie schreibe ich ein Gedächtnisprotokoll?

Wenn Sie den Vorfall für ein Gericht dokumentieren wollen oder ihn bei einer Beratungsstelle melden möchten, ist ein kurzes Gedächtnisprotokoll sehr wichtig und hilfreich. Hierbei ist es wichtig, dass das Gedächtnisprotokoll nur die eigene Wahrnehmung enthält, möglichst detailliert ist und keine Bewertungen einschließt.

- Wo ist es passiert und wann? (Ort, Datum und Zeit)
- Beschreibung der Situation: Wie kam es dazu? Was ist genau passiert? Wie viele Menschen waren beteiligt? Wer hat wann und womit Gewalt ausgeübt, beleidigt bzw. benachteiligt?
- Woran lässt sich erkennen, dass wegen der Hautfarbe/ Herkunft oder anderer Merkmale diskriminiert wurde? (Gibt es Beweise?)
- Der genaue Wortlaut der Diskriminierung ist wichtig!
- (Mögliche) Zeug_innen

Gewaltschutzgesetz

Das Gesetz zum zivilrechtlichen Schutz vor Gewalttaten und Nachstellungen umfasst vor allem Kontakt-, Näherungs- und Belästigungsverbote bei vorsätzlichen und widerrechtlichen Verletzungen von Körper,

Gesundheit oder Freiheit einer Person einschließlich der Drohung mit solchen Verletzungen. Außerdem bietet das Gesetz die Möglichkeit, eine gemeinsam genutzte Wohnung (zumindest zeitweise) überlassen zu bekommen, wenn die verletzte Person mit der gewaltausübenden Person einen auf Dauer angelegten gemeinsamen Haushalt führt. Auch in Fällen des so genannten Stalkings kann jetzt mit einer solchen Schutzanordnung gegen die_den Belästiger_in vorgegangen werden.
Es gibt die Möglichkeit, zum Beispiel bei häuslicher Gewalt, eine einstweilige Verfügung zu erwirken. [4]
Ab dem 1. September 2009 sind allein die Familiengerichte für Maßnahmen nach dem Gewaltschutzgesetz zuständig.Wenn es von der betroffenen Person Überlegungen gibt eine Strafanzeige zu erstatten, dann ist es zu empfehlen, sich durch eine_n Anwält_in oder eine Beratungsstelle beraten zu lassen. Das Gleiche gilt, wenn bereits durch die betroffene Person selbst, durch eine dritte Person oder durch die Polizei Anzeige erstattet wurde. Anzeige kann jederzeit persönlich in einer Polizeistation, telefonisch oder über das Internet erstattet werden. Dafür sind eine genaue Schilderung des Geschehens und die Nennung von evtl. Zeug_innen wichtig (siehe Gedächtnisprotokoll).
Es ist wichtig, sich darüber klar zu sein, dass Anzeigen und das Stellen von Strafanträgen lange Verfahren mit sich bringen, die Monate und manchmal Jahre anhalten können.
Es gibt auch die Möglichkeit, bei häuslicher Gewalterfahrung, Schutz in einem Frauenhaus zu suchen. Das Angebot richtet sich in der Regel an Cis-Frauen[5]. Um zu erfahren, ob es in Ihrer Nähe auch Schutzangebote gibt, die für Lesben, bisexuelle Frauen und Trans*-Menschen offen sind, empfehlen wir Ihnen bei Beratungsstellen nach Adressen und Kontaktmöglichkeiten zu fragen. Oftmals haben diese Adressen von Einrichtungen, mit denen sie zusammenarbeiten oder an die sie weitervermitteln.

[4] *Vordrucke finden Sie dazu im Internet, z.B. unter Schutzanordnung in Fällen von häuslicher Gewalt: www.big-koordinierung.de/schutzantrag .*

[5] *Cis-Frauen: Frauen, die sich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.*

BERATUNG FINDEN

Wo kann ich als Person, die Gewalt erfahren hat, Beratung finden?
Wo gibt es Angebote für Unterstützer_innen?

Beratungsstellen in Berlin

LesMigraS der Lesbenberatung Berlin e.V.

*Unterstützung für lesbische/bisexuelle Frauen und Trans*Menschen;*
Beratung und Unterstützung bei Gewalt/Diskriminierung für betroffene Personen, Unterstützer_innen und Personen, die Gewalt ausgeübt haben;
Telefonische, persönliche und Email-Beratung;
Begleitung zu Behörden, Anwält_innen, Polizei, Ärzt_innen etc.;
Mobile vermittelnde Arbeit

Kulmer Str. 20a, 10783 Bln
2. Hinterhaus, 4. Stock
Rollstuhlgerecht, mit Fahrstuhl
Montag, Dienstag, Donnerstag 10-19 Uhr, Mittwoch und Freitag 10-17 Uhr
Telefon 030 215 20 00
info@lesmigras.de, www.lesmigras.de
beratung@lesbenberatung-berlin.de, www.lesbenberatung-berlin.de

GLADT e.V.

Antirassistische queere Migrant_innen-Selbstorganisation
Kluckstr. 11, 10785 Bln
Telefon 030 26 55 66 33
info@gladt.de, www.gladt.de

TransInterQueer e.V.

Glogauer Str. 19, 10999 Bln
Telefon 030 65 70 77 85
triq@transinterqueer.org,
www.transinterqueer.org

Sonntagsclub
Beratungs-, Informations- und Kommunikations-Zentrum für Lesben, Schwule, trans- und heterosexuelle Menschen
Greifenhagener Straße 28, 10437 Bln
Telefon 030 449 75 90
info@sonntags-club.de,
www.sonntags-club.de

ADNB - *Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des Türkischen Bundes in Berlin-Brandenburg*
Tempelhofer Ufer 21, 10963 Bln
Telefon 030 61 30 53 28
adnb@tbb-berlin.de, www.adnb.de

LARA - *Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen*
Fuggerstraße 19, 10777 Bln
Telefon 030 216 88 88
beratung@lara-berlin.de,
www.lara-berlin.de

Schwulenberatung Berlin
Mommsenstr. 45, 10629 Bln
Telefon 030 23 36 90 70
Leo Wild:
l.wild@schwulenberatungberlin.de,
www.schwulenberatungberlin.de

ReachOut
Beratungsstelle für Opfer rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt
Oranienstr. 159, 10969 Bln
Telefon 030 69 56 83 39
info@reachoutberlin.de,
www.reachoutberlin.de

Opferhilfe Berlin e.V.
Hilfe für Opfer von Straftaten in Berlin
Oldenburger Str. 38, 10551 Bln
Telefon 030 3952867
info@opferhilfe-berlin.de,
www.opferhilfe-berlin.de

Beratungsstellen in Deutschland

Beratungsstellen in verschiedenen Städten sowie überregionale Angebote finden sich auf der Webseite von LesMigraS unter:
www.lesmigras.de/hilfe-bei-gewalt-und-diskriminierung.html

Verantwortungsvolles Miteinander aufbauen

UTOPISCHE ÜBERLEGUNGEN VON LESMIGRAS

Um welche Utopien und Visionen geht es uns, wenn wir uns gegen Gewalt und Diskriminierung einsetzen? Welche Ziele und welchen gesellschaftlichen Zustand wollen wir erreichen? Wie lässt sich ein wertschätzendes und verantwortungsvolles Miteinander herstellen? Welche gesellschaftlichen Veränderungen sind notwendig, dass bei Gewalt/Diskriminierung selbstverständlich interveniert wird und professionelle Unterstützung überflüssig wird? Welchen Sinn hat es, solche Fragen zu stellen?

Gewalt/Diskriminierung lässt sich nur dann langfristig verändern, wenn gleichzeitig auch Vorstellungen eines verantwortungsvollen Miteinanders entwickelt werden. Dazu gehört auch, dass sich gesellschaftliche Werte einer Antidiskriminierungskultur auf individueller, institutioneller und struktureller Ebene durchsetzen und Fähigkeiten eines wertschätzenden Umgangs miteinander eingeübt werden. Utopien ermöglichen es, die Frage zu stellen, worauf wir hinarbeiten wollen, was das Ziel unserer Arbeit ist.

Es ist wichtig, dass wir lernen Verantwortung für unser eigenes Handeln und Verhalten und dessen Konsequenzen zu übernehmen. Vor allem wenn wir strukturell diskriminiert werden, haben wir nicht immer alle Handlungsoptionen zur Verfügung, die wir gerne hätten. Trotzdem tragen wir Verantwortung für unser Verhalten und dessen Folgen. Wir müssen mit unseren Entscheidungen und deren

Konsequenzen leben können. Was bedeutet es, für unser Verhalten verantwortlich zu sein und uns gegenüber anderen verantwortlich zu zeigen? Wie können wir uns selbst verantwortlich halten? Es ist wichtig, dass alle Personen einzeln und gemeinsam Verantwortung dafür übernehmen, Personen, die Gewalt erfahren (haben), zu unterstützen. Personen, die Gewalt erfahren haben, brauchen Unterstützung und Bestärkung (Empowerment). Dabei ist die Selbstbestimmung der betroffenen Personen zentral. Es ist wichtig, sich an den Bedürfnissen und Wünschen der betroffenen Person zu orientieren und sich diesen mit Mitgefühl zuzuwenden. Das Ziel der Unterstützung sollte das Wohlergehen, die Stabilität und die Sicherheit der Person sein, die Gewalt erfährt bzw. erfahren hat.
Wir wünschen uns bei LesMigraS einen Umgang mit Gewalt, bei dem die Bedürfnisse der Person, die Gewalt erlebt (hat), im Mittelpunkt stehen, und bei dem gleichzeitig kollektive Strukturen und gesellschaftliche Bedingungen, die Gewalt aufrechterhalten und fördern, grundlegend verändert und transformiert werden. Wir denken, dass Personen, die Gewalt erfahren haben, die Rolle von Expert_innen einnehmen können, um zu formulieren, welche gesellschaftlichen Veränderungen benötigt werden und wie diese möglicherweise erreicht werden können. Es kann ermächtigend sein, wenn beispielsweise Betroffene von sexualisierter oder körperlicher Gewalt, die ärztliche Hilfe in Anspruch genommen haben, das medizinische Personal über ihre Erfahrungen mit der Behandlung informieren. So kann eine Sensibilität von Institutionen erreicht werden, die sich an den Erfahrungen von betroffenen Personen orientiert. Personen, die Gewalt erfahren haben, werden damit zur wichtigen Ressource für die Verbesserung von Institutionen, die in die Unterstützung bei Gewalt/Diskriminierung eingebunden sind. Bei einer solchen Schulung ist wichtig, dass viele betroffenen Personen ihre Erfahrungen auch hinter sich lassen möchten oder Angst davor haben, erneut schlechte Erfahrungen zu machen. Es kann eine erneute Gewalterfahrung sein,

in solchen Schulungen nicht ernst genommen zu werden oder sich für die eigenen Erfahrungen rechtfertigen zu müssen. Trotzdem bieten solche Erfahrungsberichte auch die Möglichkeit, Institutionen zur Verantwortung zu ziehen und Veränderungsprozesse anzustoßen.

Wir von LesMigraS gehen davon aus, dass Menschen, die Gewalt ausgeübt haben, zur Verantwortung gezogen werden müssen. Es geht dabei aber nicht darum, diese Personen langfristig zu stigmatisieren, sondern ihnen die Möglichkeit von Auseinandersetzung und Veränderung einzuräumen. Menschen, die Gewalt ausgeübt haben, brauchen eine kritische Auseinandersetzung und Begleitung in dem Prozess, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Der Fokus sollte dabei nicht vorrangig darauf liegen, die Person für ihr gewalttätiges oder diskriminierendes Verhalten zu bestrafen. Ziel ist es, dass es der betroffenen Person besser geht und dass die Person, die Gewalt ausgeübt hat, dies nicht erneut tut. Diese Auseinandersetzung funktioniert vor allem dann, wenn nahestehende und anwesende Personen nicht wegschauen, sondern Menschen dazu anhalten, ihr gewalttätiges Verhalten zu beenden und Verantwortung dafür zu übernehmen. Dafür ist es wichtig, die Konsequenzen des eigenen gewaltvollen Handelns zu vermitteln.

Bei LesMigraS sind drei Perspektiven im community-basierten Umgang mit Gewalt wichtig: Gewalt verarbeiten (reaktiv), Gewalt verhindern (präventiv) und gewaltvolle Verhältnisse verändern (transformativ).

Gewalt verarbeiten:

Nicht immer gibt es nur zwei Beteiligte in einer Gewaltsituation. Vor allem bei institutioneller und struktureller Gewalt gibt es selten eine Person, die Gewalt direkt ausgeübt hat. Eine Aufarbeitung der

Gewaltsituation muss deswegen mehr beteiligte Menschen mit einbeziehen. Aber auch in zwischenmenschlichen Gewaltsituationen gibt es meist Personen, die von der Gewalt mitbekommen, indem sie dabei sind, davon erzählt bekommen oder es indirekt mittragen. Deswegen ist ein Prozess hilfreich, in dem das soziale Umfeld einbezogen wird und auch Verantwortung für das Entstehen von Gewalt übernommen wird. Nur dann ist es auch möglich, dass an den Bedingungen von Gewalt angesetzt wird und langfristig Veränderungen bewirkt werden können. Im englischsprachigen Raum fällt in diesem Zusammenhang immer häufiger der Begriff „community accountability". Damit ist eine community-basierte Herangehensweise an Gewalt gemeint, in der das soziale Umfeld daran beteiligt ist, Gewalt zu verarbeiten und zu verhindern. In solchen Prozessen kann analysiert werden, wie das soziale Umfeld zu gewaltvollen Situationen oder Bedingungen beigetragen hat. Ziel sind gewaltärmere Communities, in denen Verantwortung füreinander und für die Verhinderung von Gewalt und Diskriminierung übernommen wird.

Gewalt verhindern:

Ein wichtiger Schritt, um Gewalt und Diskriminierung zu verhindern, ist Communities für diese Themen zu sensibilisieren.
Ein anderer wichtiger Schritt ist es, Personen, die Gewalt und Diskriminierung erfahren (haben), dabei zu unterstützen sich selbst zu ermächtigen (Empowerment). Manchmal kann Gewalt bereits durch gegenseitige Anteilnahme verhindert werden. Häufig herrscht immer noch die Meinung vor, dass sich niemand in die Angelegenheiten anderer Personen einmischen sollte. Das führt zu sozialer Distanzierung und Isolation von Menschen, die Gewalt erfahren. Stattdessen lassen sich über gegenseitiges Interesse schneller Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen feststellen. Darüber hinaus können bereits vorab Umgangsstrategien im Falle von Gewalt besprochen und festgelegt

werden. Unterstützung kann aktiv geplant werden. Mit einem vorgefertigten Plan fällt es betroffenen Personen leichter, sich an ihr soziales Umfeld zu wenden. Es kann unterstützend sein zu wissen, dass sich alle darauf geeinigt haben, betroffene Personen zu unterstützen und sich kritisch mit Personen, die Gewalt ausüben, auseinanderzusetzen. Trotzdem muss dann in der konkreten Situation geguckt werden, inwiefern die theoretischen Überlegungen anwendbar sind.

Northwest Network in Seattle *Projektbeispiel*

Das Northwest Network in Seattle, USA (www.nwnetwork.org) hat ein Projekt, in dem es darum geht, starke soziale Netze zu bilden, um Isolation und Gewalt zu verhindern. In dem Projekt werden betroffenen Personen und deren engste Freund_innen und Angehörige dabei unterstützt, offene und ehrliche Kommunikationsformen miteinander zu finden und nachhaltige und bedeutungsvolle Verbindungen miteinander zu knüpfen. Im Rahmen der Unterstützung kann auch abgesprochen werden, wie sich alle gegenseitig unterstützen können, wenn Gewalt erlebt oder ausgeübt wird. Dabei werden konkrete Handlungsstrategien entwickelt.

Es ist wichtig, dass Menschen innerhalb der Community nicht isoliert werden. Manchmal fangen Personen an, sich merkwürdig zu verhalten, wenn sie akut beispielsweise Gewalt in der Beziehung erfahren. Wenn ihnen gedroht wird, damit sie anderen nicht davon erzählen, dann kann es den Eindruck erwecken, dass sich die Person komisch benimmt und aus dem Kontakt zurückzieht. Deswegen ist es wichtig, den Kontakt und das Gespräch zu suchen.
Auch Menschen, die Gewalt ausüben oder ausgeübt haben, sollten nach Möglichkeit nicht isoliert werden. Es ist besser, der Person Veränderungsmöglichkeiten für ihr Verhalten anzubieten und sie zur Verantwortung zu ziehen als schlecht über sie zu reden. Es ist wichtig,

im Kopf zu behalten, dass wir uns alle gewaltvoll verhalten können. Es bringt nichts, eine Person, die Gewalt ausgeübt hat, als Sündenbock für alles zu beschuldigen.

Gewaltvolle Verhältnisse verändern:

Was bedeutet es, ohne Gewalt und Diskriminierung zu leben? Welche Formen des Miteinanders müssen wir herstellen, damit Gewalt und Diskriminierungen nicht mehr auftreten? Gewalt und Diskriminierung können nur dann grundsätzlich verhindert werden, wenn langfristig das gesellschaftliche Zusammenleben verändert wird. Es braucht ein verantwortungsvolles und wertschätzendes Miteinander. Ziel von Antigewalt- und Antidiskriminierungsarbeit sollte also letztendlich gesellschaftliche Veränderung sein. Nur eine Antigewaltarbeit, die darauf hinarbeitet die Notwendigkeit der eigenen Arbeit überflüssig zu machen, ist ein Teil der sozialen Bewegungen für gesellschaftliche Veränderung.

Dafür ist es auch nötig Werte einer Antidiskriminierungskultur zu entwickeln. Solche Werte, die das Recht eines jeden Menschen sind, könnten sein: Sicherheit, Wertschätzung, Mitgefühl, Solidarität.

Wir alle müssen erst noch lernen, wie wir ein diskriminierungsarmes und gewaltfreies Leben im Umgang mit anderen Menschen gestalten können. Nur wenn wir davon ausgehen, dass solche Fähigkeiten erlernt werden können, und anfangen, diese zu vermitteln, können wir gemeinsam auf ein verantwortungsvolles Miteinander hinarbeiten. Dafür müssen wir lernen, wie wir wertschätzende Beziehungen führen können, die auf Zustimmung aller Beteiligten basieren.

Wir müssen lernen, wie wir unsere Kontakte mit Verantwortung, Mitgefühl und Solidarität gestalten können.

Diese gesellschaftliche Veränderung ist nur dann möglich, wenn wir mit Bescheidenheit wahrnehmen, was es noch zu lernen gibt, und mit Hoffnung unseren eigenen Beitrag zu einem verantwortungsvollen Miteinander leisten.

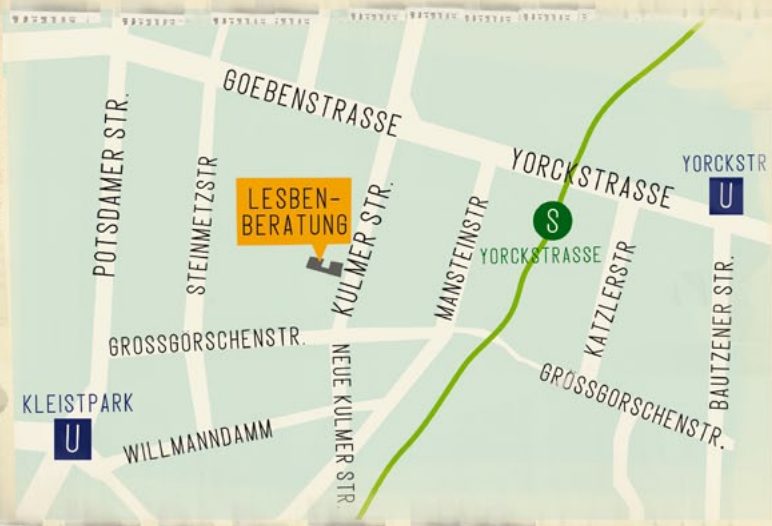
ÜBER LESMIGRAS

LesMigraS ist der Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich der Lesbenberatung Berlin e.V.. Wir setzen uns in unserer Arbeit für eine Gesellschaft ein, in der alle Aspekte des Lebens und der Persönlichkeit von lesbischen, bisexuellen Frauen und Trans*Menschen akzeptiert und wertgeschätzt werden. Dazu gehört eben nicht nur die sexuelle Orientierung, sondern auch die Zugehörigkeit zu verschiedenen gesellschaftlichen, sozialen, religiösen und kulturellen Gruppen. Daraus ergeben sich sehr unterschiedliche Erfahrungen von Gewalt und Diskriminierungen. Wir arbeiten in einem interkulturellen Team, so dass wir den vielfältigen Bedürfnissen und Interessen aus unterschiedlichen Perspektiven begegnen können.

Wir bieten u.a.

- Veranstaltungen und Aktionen zur Stärkung und Vernetzung von Migrant_innen/Schwarzen Lesben, Bisexuelle und Trans* und Personen of Color
- Persönliche und telefonische Beratungen in Englisch, Persisch, Französisch oder Deutsch. Für weitere Sprachen arbeiten wir mit Dolmetscher_innen zusammen.
- Beratung bei Diskriminierungserfahrungen und zu den Anwendungsmöglichkeiten des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG)
- Beratungen zu Gewalt in lesbischen und trans* Beziehungen
- kostenlose Rechtsberatung
- Fortbildungen, Workshops und Coaching für Mitarbeiter_innen und Nutzer_innen anderer Projekte zu Anti-Gewalt und Anti-Diskriminierungsarbeit im Kontext von Mehrfachdiskriminierung, zu interkultureller Kompetenz, und andere Themen
- Veröffentlichungen zu Lebensrealität lesbischer Migrantinnen in Deutschland und Europa in verschiedenen Sprachen

Weitere Infos unter www.lesmigras.de



KONTAKT

LesMigraS
Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich
der Lesbenberatung Berlin e.V.
Kulmer Str. 20a, 2. Hinterhaus, 4 Stock. 10783 Berlin.
Rollstuhlgerecht, mit Fahrstuhl.

Telefon: *030 - 21 52 000*
Email: *info@lesmigras.de, beratung@lesbenberatung-berlin.de*
Internet: *www.lesmigras.de, www.lesbenberatung-berlin.de*

Öffnungs- und Telefonzeiten
Montag, Dienstag und Donnerstag 10-19 Uhr
Mittwoch und Freitag 10-17 Uhr

Berlin Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales
Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung
be Berlin